LEO BUSCAGLIA

Birbirimizi Sevebilmek

İnkılâp Kitabevi

ÇEVİREN: NEJAT EBCİOĞLU

Birbirimizi Sevebilmek

Leo Buscaglia

İnkilap Kitabevi - 1985

Leo Buscaglia

Güney Kaliforniya Üniversitesi profesörlerinden felsefe doktoru Leo Buscaglia, ünlü bir yazar ve aranan bit konuşmacıdır. Toplantılarda ve televizyonda yaptığı konuşmalar dinleyicilerinden sürekli olarak olumlu tepkiler almaktadır. Sevginin ve sevgi dolu ilişkilerin dinamiği üzerine yaptığı incelemeler yalnız Amerika Birleşik Devletlerinde değil, dünyanın pek çok yerinde ilgi uyandırmış, çok satar kitapları birçok dile çevrilmiştir. Kitabevimizce yayınlanan *Yaşamak, Sevmek ve Öğrenmek* adlı yapıtı Türk okurunun da beğenisini kazanmıştır.

Birbirimizi Sevebilmek adlı yapıtı ise, yazarın insan ilişkileri üzerine yaptığı incelemelerin sonuçlarını içermektedir. Kitapta yazar; karı koca, ailenin diğer bireyleri ve arkadaşlar arasındaki ilişkilerden doğan bağışlama, sevecenlik, iletişim, dürüstlük, kıskançlık gibi olay ve öğeleri sonuçlarıyla birlikte tartışmakta, ilişkilerde çıkacak sorunlara açıklamalar ve çözümler getirmektedir.

Önsöz...

"Her birimiz tek bir kanadı olan meleğiz. Ve bizler, ancak birbirimizi kucaklayarak uçabiliriz."
Luciano de Crescenzo

Birbirimizi sevdiğimizi kabul edip bunu çevreye duyurmaktan neden bu denli korkuyoruz?

Bu kitap hoşlanma, sevme, sevecenlik, tutku, paylaşma ve bunlarla ilgili çoğu dirimsel olan insan davranışları üzerine yazılmıştır. Bu sayılan davranışlar olmazsa çok sağlıklı olsak, en konforlu evlerde yaşasak ya da bankada milyonlarımız olsa bile yaşamımız bomboştur. Gerçekte hoşlanma ve sevme gibi sözcüklerin duygusal ve eski moda saçmalıklar sayıldığı bir toplumda yaşamaktayız. Kuşkucu tipler ise; kırık kalpler, yalnızlığın kahrediciliği ve aşkın gücünden söz edenleri hemen buldukları esprilerle ya da iğneleyici sözlerle gülünç duruma düşürmeye hazır ve buna çok yetenekliler.

Seviyorsanız, saf sayılıyorsunuz. Mutluysanız, önemsiz ve basit diyorlar size. Açıkelli ve özverili iseniz, size kuşkuyla bakıyorlar. Bağışlayıcı bir tipseniz, zayıf deniliyor sizin için. Başkalarına güveniyorsanız, aptal diyorlar size. Bütün bu iyi özelliklere tümüyle sahip olmak istediğinizde, insanlar hemen sizin sahte olduğunuza inanıyorlar. Bu bilir bilmez davranışlar birbirini sevmeyen ve birbirinden kopuk insanların oluşturduğu toplumlarda çok yaygın. Böyle toplumun insanları kafalarındaki karışıklığı ve mutsuzlukları itiraf etmeyecek denli kültürlü ve bunlara karşı bir şey yapmaya cesaret etmeyecek denli egolarının tutsağı olan kişiler. Bu tür davranışlar, insanlar arasındaki ilişkileri sürekli olarak koparıyor ve temel insani değerlerinin yok olmasına neden oluşturuyor. Geçmiş yıllarda yayınlanmış pek çok bilimsel yapıt insanlar arasındaki ilişkilerin önemini kanıtlıyor; insanlar arasındaki içtenliğin iyi ve üretken bir yaşam için gerekli olduğunu gösteriyor, sevgi dolu bir dokunuşun ya da yürekten bir gülüşün insanı iyileştirdiğini belirtiyor ve olumlu ilişkilerin insana fiziksel, psikolojik ve akılsal yönden iyilik getirdiğini vurguluyorlar. Günümüzün filozof ve bilim adamları arasında Ashley Montagu, Cari Rogers, A. H. Maslow, Harold Bloomfield, Elizabeth Kübler Ross, Desmond Morris, James Lynch, Theodore Isaac Rubin, Margaret Mead, Norman Cousins, David Viscott, Clark Moustakas, William Merminger, Melaine Klein, C. S.

Lewis, Nathaniel Branden ve diğerleri yazı ve araştırmalarında ortaya koydukları tüm eleştirileriyle, bu temel insan gereksinimlerinden yoksun toplumların yıkılmaya mahkum olduğu sonucuna varıyorlar.

Birbirimizle ilişki kurma yolunda giderek artan yetersizliğimiz korkutucu boyutlara varıyor. Yakın bir gelecekte iki ebeveynli aileler istisna sayılacaklar. Evlilik, büyük aile, uzun süren dostluklar ve bunlara benzer kavramlar her gün daha çok modası geçmiş fikirler olarak kabul ediliyor. Anlamsız cinsel ilişkiler toplum için bir standart olarak benimseniyor ve hatta başarısızlığa giden evliliklerin çözümü için yararlı davranış olarak ele alınıyorlar. Duygusal ayrılıklar ve başkalarıyla mesafeyi koruyuşumuz acı çekmemize karşı çözüm gibi salık veriliyor. Çocukların ihmal edilip yüzüstü bırakılması, onlara ve yaşlılara kötü davranılması büyüyen bir sorun oluyor. Geçmişte davranış biçimleri hakkında standartları belirleyen ve insanları birbirine dostlukla yakınlaştıran toplumsal ve dinsel kuruluşlar etkili biçimde aşağılanıyor. Bireysellik, bağımsızlık ve kişisel özgürlük; hoşlanma, sevgi ve işbirliğinden daha çok değerli sayılıyor.

Birbirimizi sevmenin doğasını (iki ya da daha çok kişinin uzun süreli olarak birbirini sevmesinin dinamik, her zaman değişen doğası) inceleyebilmek kolay bir iş değildir.

Bununla birlikte, bu kitabın amacı da budur. Birbirini sevmenin dinamiği ile ilgili bilgiler çok ender rastlanır bir yapıda olduğundan bunları incelemek bana dirimsel ve çok gerekli geliyor. Bu bilgiler olmaksızın bizler nefret, korku ve yalnızlık içinde birlikte yaşayan ve umursamazlıkla sürekli birbirini inciten insanlar haline geliriz. Ne mutlu bize ki, şimdi de bu konuda seçimi yapabilmek bizim elimizde.

Tanıdığım herkes gibi benim yaşamım da, birbiri içine geçmiş bir dizi uzun, iyi ve kötü ilişkilerden oluşmuştur. Ben bu ilişkilerin tümünü değerlendiriyorum. Temel olarak bu ilişkiler sayesinde bebeklik döneminde sağ kalabildim, çocukluğumu tamamladım, gençlik dönemini bitirdim ve olgunluğun dinamik dönemine doğru yol almaktayım. İlişkilerim bana yenilgiyi olgun karşılama, buna üzülmeme ve korkuyu yenme dersleri verdiler. Ruhumun özgürlüğünü kazanmasına ve bende sevgiden korkma olayının kökünden kazınmasına neden oldular. İyi ve kötü ilişkiler şimdi de benim temel teşvik kaynağımı oluşturuyor; topluma açık, meraklı, öğrenme heveslisi ve her türlü mücadeleye hazır olmamı sağlıyorlar. Şimdi ozan W. H. Auden'in şu sözlerini daha iyi anlayabiliyorum: «Ya birbirimizi sevmeli ya da ölmeliyiz.»

Küçük egoizmlerimizi unutmanın, duygusal ve saf görülmekten korkmayı bırakmanın ve evrensel gereksinimlerimiz için bir araya gelmenin artık zamanı gelmedi mi? Birbirimizi korkusuzca, tutkuyla kucaklamak ve, «Ey insanoğlu, benim insan elimi tut» demek neden bize bu denli güç geliyor?

Çok güzel bir masal vardır. Küçük bir kız çocuğu çimenlerin üzerinde yürürken bir kelebeğin dikene takılıp kalmış olduğunu görür. Büyük bir özenle kelebeği dikenden çıkarır. Kelebek uçmaya başlar; sonra güzel ve iyi kalpli bir peri olarak geri döner. Küçük kıza «Bu iyiliğe karşılık ben de sana en çok istediğin şeyi vermek istiyorum» der. Küçük kız bir an düşünür ve yanıtlar, «Mutlu olmayı istiyorum.» Peri ona doğru eğilir ve kulağına bir şeyler fısıldar. Sonra, birdenbire gözden kaybolur.

Kız büyür. Çevresindeki hiç kimse ondan daha mutlu değildir. Bu mutluluğun sırrını ona her sorduklarında yalnızca, gülümser ve «İyi bir perinin sözünü dinledim» der.

Yaşlanınca, komşuları bu inanılmaz sırrın onunla birlikte öleceğinden korkarlar. «Lütfen, şu sırrını bize de söyle» diye yalvarır; «Perinin sana ne söylediğini bize yinele» derler. Sevimli ve yaşlı kadın, «Peri, çevremdeki her insanın ne denli güvencedeymiş gibi görünse de, gene bana muhtaç olduğunu söylemişti» der.

Hepimiz birbirimize muhtacız.

Başlangıç

"Bazı ilişkiler içindeyken öyle bir an gelir ki, artık farklılıklarda uzlaşmak için ne denli içten davranılsa ya da bir zamanlar paylaşılan geçmişin bir bölümünü yeniden oluşturmak üzere istek ne denli güçlü olsa; mücadele öyle açılıdır ki, başka hiçbir şey duyumsanmaz; dünya ve onun tüm güzellikleri acımasız karşıtlıklara eklenirler."

David Viscott

Birbirimizle ilişkilerimizde başarısızlığa düştüğümüzde bizler günahkâr, eksik ya da yetersiz değilizdir. İlişkiler için -çok basit şekilde- kendimize aşırı güvenli ve hazırlıksız olur ya da bu ilişkilerden beklentilerimizde gerçekçi olmalıyız. İlişkilerin tümü doğru değildir. Değerler değiştiği sürece anlayışlar gelişir, insan yüzleri anlaşılmaz ve davranışları önceden kestirilmez hale gelir. Ve böylece hatalar yaparız.

İyi bir ilişkinin ölçüsü onun kişilere uygun zihinsel, duygusal ve ruhsal gelişmeyi ne denli yüreklendirdiğiyle anlaşılır. Bu yüzden, bir ilişki yıkıcı olursa, insanca soyluluğumuzu tehlikeye sokar, gelişmemizi engeller; sürekli olarak bizi üzer ve moralimizi yıkar. İlişkinin kötüye gitmesini önlemek için elimizden geleni yaparız. Eğer mazoşist değilsek ve üzülmeyi sevmiyorsak sonunda bu ilişkiyi keseriz. Biz herkes için var değiliz ve herkes de bizim için var değildir. Burada sorulacak soru şu olur: «Eğer bir başkasıyla birlikte olamıyorsak, hiç olmazsa onları kırmamayı başaramaz mıyız? Hiç olmazsa, onlarla birlikte var olmak için bir yol bulamaz mıyız?»

Efsane

"Peri masallarıyla zehirlenmişizdir."

Anais Nin

"Biten efsaneler düşmanlıkları damıtabilirler..."

Denis De Rougemont

«Ve daha sonra mutlu yaşadılar.»

Birbirini sevmenin ebedi ve ezeli efsanesi böylece sürer. Aşık olma ve ilişkiler kurma hayali, yaşamın tüm sorunlarını çözecek ve bize layık olduğumuz, sonsuza dek sürecek mutluluğu hemen sağlayacak sevgi üzerine kurulmuştur. Efsane, zevk doludur. Oysa, gerçek çok katıdır. Ama bizler peri masallarına inanmayı severiz. «Ve daha sonra mutlu yaşadılar» cümlesi için Joshua Liebman, «Bu, edebiyattaki en trajik cümlelerden biridir ve sayısız insanlar kuşağının bu kırılıp incinen, başarısızlığa mahkum ve mükemmel olmayan dünyadaki insanın varoluşunda, gerçekleşmesi mümkün olmayacak bir şeyler beklemesine neden olur» der.

Televizyonda, sunucu John Callaway ile aktris Helen Hayes arasında bir röportajı izlediğimde çok heyecanlandığımı anımsıyorum. O programda 82 yaşındaki Bayan Hayes, New York'taki evinin bahçesinde otururken çok güzel bir görünüşteydi. Sandalyesinde gururla oturuyor, yaşamının dolu ve iyi geçmiş olduğunu yüzü güçlülükle kanıtlıyordu. Bay Callaway ona tekrar tekrar çok kişisel sorular sordu. Bunlardan hiçbiri, yazar Charles MacArthur ile fırtınalı evliliği söz konusu olana dek, kadının huzurunu bozmadı. Sunucu, kadına bu evlilikte tam mutlu tek bir gün geçirip geçirmediğini soruyordu. Adamın gözlerinin içine bakan kadın büyük bir ağırbaşlılıkla ve şu anlama gelecek sözlerle yanıtladı, «Belki tümüyle mutlu tam bir gün yaşamadım... ama aşırı sevinçle dolu dakikalarım olduğunu biliyorum.»

Bayan Hayes gibi çoğumuz da, ilişkilerinde mutlu ve neşeli dakikalar yaşamışlardır. Belki içimizden birkaçı aşırı sevinçli dakikalar mm olduğunu bilmektedir. Ama böyle dakikalar çok sık olarak yalnızlık, şaşkınlık, düşkırıklığı ve belki de umutsuzluklarla bölünmüşlerdir. Gerçekte yaşam koşullarıyla uzlaşmayı başaran kişiler bunun da

ötesinde durumlarla karşılaşmışlardır. Ruhbilimci Anne Morrow Lindberg bu konuda şunları söyler:

> *«Birini sevdiğiniz zaman, onu her dakika tam aynı şekilde sevmezsiniz. Her zaman aynı şekilde sevmek mümkün değildir. Böyle sever gibi görünmek de yalan olur. Oysa, çoğumuzun istediği budur. Yaşamın, sevginin ve insan ilişkilerinin birer gelgiti olduğuna pek az inanmışızdır. Bu gelgitin tırmanışına sıçramaktan ve çekilişine direnmeye çalışmaktan hoşlanırız. Gelgitin geri dönmeyeceğinden korkarız. Yaşamda olduğu gibi aşkın da özgür biçimde yayılması ve gelişmesini, sürekli olmasını ve bitmemesini ister, bunda ısrarlı oluruz.»*

Bu kolay bir iş değildir. Başkalarıyla birlikte yaşamayı ve onları sevmeyi öğrenmek duyarlı ve de bir operatörün, bir mimarın ya da usta bir aşçının mesleklerinde yetişmek için yaptıklarına benzer çalışmaları gerektiren zorlu bir uğraştır. Bununla birlikte çok kötü donanımlı ve kırılıp incinmeye hazır olan bizler, şaşırtıcı derecede artan istekleri karşılayacak gerçek kaynaklara sahip olmaksızın ilişkiler kurar, evlenir ve ailemizi kalabalıklaştırırız. Bu yüzden çoğu kez büyük saflıkla ve sevinçle başlayan ilişkilerin düş kırıklığı, acılar ve üzüntülerle bitmesine şaşırmamak gerekir. Gece gündüz var olan ilişkilerin bir yerinde, başlangıcın o büyülü atmosferinin solmaya başladığı görülür. Hepimiz yabancı biri tarafından tümüyle büyülendiğimizi ve kendisine bağlandığımızı; birkaç haftalık bir ilişkiden sonra da onda ne görmüş olduğumuza şaştığımızı düşünerek deneyim geçirmişizdir. Bu gerçek, büyük bir hızla artan boşanma istatistikleriyle de doğrulanır. 1983'de Amerika Birleşik Devletleri'ndeki her iki evlilikten biri boşanmayla sona ermiştir. Nüfus Sayımı Bürosu'na göre, bu ülkedeki çocuklardan üçte biri günümüzde bir tek ebeveynin bulunduğu evlerde yaşamaktadır. Çevresi kalabalık olsa bile, pek çok kişide yalnızlık ve insanlardan uzak olma duyumsamasının neden olduğu hüzün, ülkeye büyük bir ulusal hastalık olarak yayılmaktadır. Yetişkinlerde olduğu kadar genç insanlar arasında da intihar olayları artmaktadır. Bu korkutucu durumu araştırmak ve nedenlerini çözümleyerek önlemler almak bizi daha huzur dolu ve kalıcı ilişkilere götürecektir.

Vermont'tan yazan bir kadın bana on sekiz yıllık evliliğinin kötü bir oyun haline geldiğini, yaşadığı boşluk içinde bu evliliğin sürmesini doğru görmediğini bildirmişti.

> *«Daha başka verecek şeyim kalmadı. Yoruldum. Kendimi kullanılmış gibi duyumsuyorum. Geçen bu on sekiz yılımdan tiksiniyorum. Şimdi bu yıllar çok anlamsızlar. Ne yaptıysak ondan*

nefret ediyorum. Birlikte olduğumuz yıllar bizi bir yerlere götürmedi. Her şeyimizi aldılar ve geriye hiçbir şey bırakmadılar. Ne yararsız bir savurganlık?»

Teksas'tan bir erkek de bana yazmıştı:

«Ne olduğunu bilmiyorum... Kuşkusuz, evlendiğimizde karımı yeterince sevmiştim. Başlangıçta gün boyu onu düşünüyordum. Yıllar geçtikçe bıkmaya başladım. Artık süprizler kalmamıştı. Birlikte eğlenemiyorduk ve her geçen yıl daha az ortak noktamız kalıyordu. Onunla birlikte olmaktan hoşlanmıyor; eve dönmeyi özlemiyordum artık. Gün boyunca karımı tümüyle unuttuğum uzun süreler oluyordu. Her geçen yıl, bu süreler uzuyordu. Yalnızca gün bitip de eve gitmek zorunda kaldığımda karım aklıma geliyordu.»

Konferanslarımdan birinde yaşlı bir kadın bana anlatmıştı:

«Artık arkadaşlarım kalmadı. Onların hepsinin nereye gittiklerini bilmiyorum. Ne yapacağımı da bilemiyorum. Tüm bildiğim, konuşacak bir kimsemin olmadığı. Kimse bana bir soru sormuyor ya da mektup yazmıyor. Hiç kimse benim arkadaşlığıma gereksinim duymuyor ve bunu istemiyor. Bütün arkadaşlarımın yaşamının dışına itildim. Ailemin üyelerinden sağ kalanlar tüm ülkeye yayılmış durumdalar. Yalnızlıktan korkuyorum.»

Son zamanlarda Los Angeles kentindeki gazetelerden biri, çağrı üzerine hemen bir 'arkadaş' gönderen bir ajanın ilanını yayınladı. Bu 'arkadaş' sizinle oturup konuşmaya istekli olacak; hastaysanız ya da ölmek üzere iseniz, elinizi tutacaktı. Kuşkusuz, bu 'arkadaş', sizin ona para ödeme gücünüz bulundukça sizin arkadaşınız olacaktı.

Yatalak ve çok yalnız bir kadının insanlarla ilişkisini korumak için 'Danışma'ya ve 'Time' dergisine günün belli zamanlarında telefon ettiği öğrendim. «Hiç olmazsa bir insan sesi benimle konuşuyor» diyordu. Şimdi, Time dergisinin telefonu bilgisayara bağlanmış ve 'Danışma' gerekli değilse kendisinin rahatsız edilmemesini istemeye başlamış bulunuyor.

Televizyon istasyonları ile izleyiciler arasında görüşmeli olarak yapılan programların sürekli izleyicileri, program ne denli kısa olsa bile bunların yayınını saatlerce aygıt karşısında beklemektedir. Televizyonların hiç kapatılmadığı evler çoktur. Çünkü, «o iyi bir arkadaştır.»

Aldığım mektuplardan pek çoğu yalnızlığın acıları ile mutsuzluğu ve

başkaları olmadan sürdürülen yaşamın anlamsızlığını anlatıyordu.

Bütün bunlardan ortaya çıkan ortak tema şudur; bir ilişkiyi nasıl kurabilir ve bu ilişkiyi geliştirip sevgiyle dolu bir hale nasıl getirebilirim?»

Gerçek Bir Birbirini Sevme Öyküsü

Babam, 1888 yılında İtalya-İsviçre sınırındaki Alp dağları üzerinde küçük bir köyde doğmuş. Bu köy öyle küçüktür ki, yıllarca sonra ben orada yaşayan akrabalarımı ziyarete giderken köyün yerini Otomobil Kurumu'nun haritasında bulamamıştım.

Annem, babamın köyünden birkaç kilometre uzaklıkta, büyükçe bir kentte doğmuş. Aynı yıl içinde doğan anne ve babamdan annem birkaç ay daha büyükmüş. Onların yetişme çağında İtalya'nın bu Piemonte bölgesi, üzüm bağlarıyla kaplıymış. Bölgede her biri birkaç yüz nüfusun barındığı dağınık konumda kırmızı tuğla evlerden oluşan köyler varmış. Annemin doğduğu kentin halkı 'kale' denilen ve aslında bir zamanlar kale olan bir yapıyla övünürmüş. Bu yapıda o zaman kentteki tek fabrikanın sahibi olan 'patron' otururmuş. Daha sonraki yıllarda Olivetti ve Fiat firmalarının burada yerleşip çevreyi ve ekonomik yapıyı değiştirmelerine karşın, köyler çok fazla değişmemiş. Sağ kalan akrabalarımdan bazısı şimdi de, baba ve annem Tulio ve Rosa'nın doğmuş oldukları evlerde yaşarlar. Ancak bu evlerde şimdi elektrik ile akarsu bulunur ve bir zamanlar açık olan pencereler yazın gelen dayanılmaz sinek ve sivrisinek saldırılarına karşı perdelenmiştir.

Ne annem, ne de babam temel eğitim görebilmişler. Ancak çok ilginçtir ki, yalnızca okuryazar olmaları onların tutkulu bir okur haline gelmelerine yeterli olmuş, her ikisi de eğitim ve öğrenmeye saygılı yetişmişler. Annem, D'Annuncio ve Dante'nin yapıtlarından bazı bölümleri ezbere söylerdi. En sevdiği roman ise, sık sık bazı bölümlerini bize ezbere aktardığı Manzoni'nin klasik yapıtı olan Nişanlı Kişi idi. Operayı, özellikle Puccini'yi çok severdi. Mimi onun en sevdiği roldü. Sürekli olarak çok tatlı aryalar mırıldanırdı. Gerçekte bunlar benim ninniler imdi. Annemin sırtına dökülen uzun ve kaim telli kahverengi saçları vardı. Bunları başının arkasında topuz yapar, topuzu İspanyol deniz kabuğu uzun bir tokayla tuttururdu. Ufak tefek bir insan olan annemin her zaman sevinçle ya da üzüntüyle yaşaran iri gözleri vardı. Annem, aşırı derecede güzeldi. Sık sık güler ve yemek yemeyi pek severdi. Tutkuları Tulio (kocası), yemekler, şekerlemeler ve çocuklarıydı. (Annemin tutkularını sayarken bu sıraya uygunluk gerekli değildi).

Babam uzun boylu, siyah saçlı, koyu renk gözlü yakışıklı bir adamdı. Hafifçe esmer tenliydi. Çok ilginç büklümlü bıyığı vardı. Pek çalışkandı. Sevgi ve sıcaklığı ailesiyle paylaşmasına karşın, parasal yönden bizi yalnızca fakirlik düzeyinin üstünde yaşatabilmişti. Her zaman başkalarının cezalarını yüklenen bir kişiydi. Egoist arkadaşları ve zararla sona eren yatırımları vardı.

Annemin doğduğu kentte, köylülerin çoğunun çalıştığı bir fabrika bulunuyormuş. Annem de orada, iğ bükme makinesinde işçi olarak çalışırmış. Babam, onun ustabaşısı imiş. Evlilikleri önceden hazırlanan türden bir evlilik olmuş. Haftanın altı günü işte birlikte olmalarına karşın, her zaman utangaç olan annem, orada babama bakmaya hiç cesaret edememiş. O zamanlar dünya erkeklerin dünyasıymış. Kuşkusuz, babamın anneme bakması yasak değilmiş. Evliliği oluşturacak işlemlerden erkekler sorumluymuş o zamanlar. Bunları babam ailelerin büyükleri aracılığıyla sağlamış. Her iki aile evlenme konusunda anlaşmaya varınca babam, annemin evine yemeklere ya da hep birlikte yapılacak pikniklere çağrılmış. Annem bunlarda bulunuyor ama hiçbir zaman babamla yalnız kalmıyormuş. Babam evlerine geldiğinde yemekleri annem pişiriyor, servisi o yapıyor ve bulaşıkları da yıkıyormuş, ama başka ilişkileri olmuyormuş. Bu süre içinde bile annem gözünü kaldırıp kendisine eş olarak seçilen bu adama bakamayacak denli utangaçmış. Fabrikada çalışan diğer işçi kızlar ona babamın çok yakışıklı olduğunu söylüyorlarmış. Annem (anımsadığına göre), babama ilk kez gerçekten evlendikleri gün bakabilmiş. O anda da iyi bir evlenme yaptığını düşünmüş.

Babam bir serüven adamı değilmiş. Ama her gün fabrika ile ev arasında gidip gelme, fakirlik ve açlığın ötesinde daha iyi bir yaşam olduğunu bilirmiş. O sıralarda Piemonte bölgesinde, Amerika'nın insana gelecek vaat eden topraklardan oluştuğu söylentileri yayılmış. O dönemde pek çok hemşerisi gibi babam da, bir gün Amerika'ya gitmeyi kararlaştırmış. Bu kararı vermeseydi, ben ne olacağımı düşünür ve her zaman şaşarım. Herhalde, Piemonte bölgesinde kalır, belki bir fabrikada ya da ünlü Pasito şarapları için üzüm yetiştiren bağlarda işçi olarak çalışırdım.

Tulio ile Rosina'nm ilk çocukları olan Vincenzio, İtalya'da dünyaya gelmiş. Bu doğumdan sonra babam, Amerika'ya göç etme şanslarının doğduğunu görmüş. Yıl 1908'miş. Ailenin diğer asıl çocukları Margarito, Carolina ve Felice Amerika Birleşik Devletleri'nde doğmuşlar. Annem ve babam toplam sekiz çocuk büyüttüler. (Babam sokaktaki kedi ve köpekleri eve alırken, annem de ana ve babasız çocukları evlat edinirmiş.)

Babam ve annem 63 yıl evli kaldılar. 1970 yılında ilk ölen annem oldu. Babam ondan üç yıl sonra yaşamını yitirdi. Babam öldüğünde 82 yaşındaydı. Romantik bir çift miydiler? Hep mutlu mu oldular? Belki de tümüyle değil, ama yeterince mutluydular. Yukarda sözünü ettiklerim basit istatistiklerdir. Annem ve babam için önemli olan, birlikte pek çok kez gülmeleriydi. Oysa ben, onların ağladıklarını da gördüm. Birlikte çok eğlenirlerdi. Onların beraberce korkunç fakirlik günlerine göğüs gerdiklerini ve sonunda zafer kazandıklarına tanık oldum. Sevecenlik, aşırı özen, paylaşma ve sevgi gösterilerini izledim. Ağızlarından 'boşanma'larına ilişkin tek bir sözcüğü duymadım ve bunu anımsatacak hareketlerine rastlamadım. Annem, «Asla; cinayet, evet! Boşanma, hayır!» derdi. O zaman bunu bilmememe karşın, babam ve annem bana sevgi dolu insan ilişkilerinin gerçek bir gösterisini sergiliyorlardı. Sürekli birlikte oldukları süreleri artırıyor, onları seyretmek çok hoşuma gidiyor ve bundan yaşama gücümü kazanıyordum. Annem ve babam bizler için sevgi dolu bir ilişki modeli oluşturuyorlardı.

Efsaneyi Alt Ediş

İnsanlarla ilişki kurmaksızm yaşantıyı sürdürebilmek mümkün olamaz. Yaşamımızın başlangıcından itibaren insanlarla ilgili olmanın gereği ve önemini duyumsamamızı geliştiririz. Biz insanoğulları, bütün yaratıklar içinde en uzun bağımlılık süresi geçiren canlılarız. Doğumda, tüm çaresizlik içinde ilk bağlantıya gireriz. Bu anne-çocuk ilişkisidir. O andan başlayarak yaşamımız daha ayrıntılı biçime girdikçe, biz de başkalarıyla daha çok ilişkilere gireriz. Bir anlamda, tüm var oluşumuzu başkalarıyla birbiri içine girmiş ilişkilerle harcar, sonunda örümcek ağı gibi bir ilişkiler modeli oluştururuz.

Canlı kalışımız bu tür ilişkilere bağlı imiş gibi görünür. Çocuklukta insanlarla sevgi dolu ilişkilerden yoksun bırakılırsak şaşırıp solarız; ruhsal bunalımlara düşer, ahmaklaşır ya da ölürüz. Yetişkinler olarak da, daha büyük sevinçlere kavuşmak ve en önemli gelişmeleri sağlamak üzere bu ilişkilere bağımlı olmayı sürdürürüz. Bu durumu bize verilmiş bir hak olarak benimseriz. Yalnızca ayrılığı yaşadığımız dakikalarda veya ölümle, boşanmayla ya da bizi yalnız bırakan ve yakınlığımızı koparıp atan fiziksel ayrılıklarda, insan ilişkilerinin önemini açıkça görürüz. Tuhaf değil midir ki, o zaman da bu tür ilişkilere umutsuzca gereksinimiz! bildiğimiz halde düşüncesizce davranır, yalnızlığımızı artıracak aptalca hareketler yaparız.

Çoğumuz gibi benim yaşamım da uzun süren ilişkileri oluşturmak, bunların yapısını anlamaya çalışmak ve sevdiklerimin aynı şeyleri

yapmaya giriştiklerini gözlemekle geçti. İnsanlarla ilişkilerimde başarılı olduğum zamanlar vardı. Birlikte büyüdüğüm insanlar, aile üyelerim ve çok eski arkadaşlarım bugün de yaşamımın dirimsel ve vazgeçilmez parçalarıdır. İlişkilerimde başarısızlığa düştüğüm zamanlar da oldu. Çoğu kez geçmişimi düşünür; günlerimi, aylarımı hatta yıllarımı birlikte geçirdiğim bazı kişileri neşeyle ya da üzüntüyle anımsarım. Onlar şimdi neredeler? Ne yapıyor ve ne düşünüyorlar? Onları neden yaşamımın içinde tutar gibi görünmüyorum? İyi bir rastlantı olarak bu gibi kişilerin sayısı az. Böyle olmasaydı durum daha kolay mı, yoksa güç mü olurdu? Los Angeles kentinin doğu kesiminde yaşadığım ve yetişkinliğe eriştiğim sürelerdeki komşularımı anımsıyorum. Aynı sokakta, karşı sıradaki evde oturan ve bize içlerinden arkadaş seçme olanağı sağlayan çok çocuklu bir aileyi anımsamaktayım. Yanımızdaki evde oturan hahamın oğlu da, o zaman çok yakınım olarak anımsadıklarımın arasında. Bana öyle geliyor ki — ya da öyle hayal ediyorum ki— o zaman arkadaşlıklar daha kalıcıydı ve sık sık arkadaş değiştirme seyrek rastlanır bir durumdu. Kilisede, okulda, spor alanlarında arkadaşlıklar kurardık. Ve de, bu arkadaşlıklar yıllar boyu sürerdi. Bunlar bizim güvence ve gücümüzü oluşturan ilişkiler ağını meydana getiriyordu. Onları adımız gibi biliyor, onlar da bizi iyi tanıyorlardı. Bu arkadaşlarım, kişiliğimi elde ettiğim büyük ailenin birer üyesi gibiydiler.

Allan Fromme, Sevme Yeteneği adlı kitabında rahat ve çabuk yitirilen bu zamanı betimlerken şöyle der:

> *«Artan nüfusları ve yüksek apartmanlardaki yerleşme birimleriyle şimdi kentlerimiz, yalnızlık üreten yerlerdir. Komşuluklar çevreyi geliştirmek için yıkımda kullanılan buldozerlerle ezilip yok olmuş, aileler iş ve meslek edinme peşinde dağılmışlardır. Tekerleklerin egemen olduğu dünyada, eski ve rahat insan grupları ortadan kalkmışlardır.»*

Bir zamanlar günlük alışverişlerimiz bile, bize insanlarla ilişki kurma fırsatı verirdi. Tüm alışverişlerimizi bir yerde yapabildiğimiz tertemiz süpermarketler yoktu. Annemizin süt danası siparişi verdiği ve bunu alınca da zevkle lezzetli yemekler yaptığı sokağımızdaki kasap, hepimizi tanırdı. Manavımız, beslediğimiz tavşanlar için bize sebze artıkları verirdi. Salam, sosis, sucuk ve peynir gereksinimimizi karşıladığımız şarküteri sahibi, ailemizin dostuydu. Günümüzde, Amerika Birleşik Devletleri'nde 40 milyon kişi her yıl oturduğu evi değiştirmektedir. Hiçbir kişiliği olmayan, içinde insanların kimseyle görüşmediği ve hatta komşularını tanımadığı kent ve çevresinde yer değiştirmektedirler. Bu insanlar başkalarının kendi dünyalarına girmesinden korkmakta, aynı zamanda bazı kişilerin bunu yapmasını

umut etmektedirler.

Son zamanlarda yirmi beş yaşlarında genç bir erkeğin, öğrencisi olduğu Miami Üniversitesi kampüsündeki apartman katında ölü bulunduğunu okudum. Genç öğrenci en son, Şükran Günü öncesinde görülmüştü. Bulunduğunda öleli iki ay olmuştu. Noel'de bile kimse onu aramamıştı. Apartman katının kapısında iki tane evi boşaltma emri bulunuyordu ve gencin televizyonu çalışır durumdaydı.

Günümüzde güvence; girift alarm sistemleri, silahlı muhafızlar ve çok katlı apartmanlar anlamına geliyor. Bu apartmanlara girip bir asansöre biniyor, iyi ya da kötü bir insanla karşılaşma durumu olmaksızın asansör bizi doğrudan oturma odasının kapısına ulaştırabiliyor. Kişisel ilişki kurma fırsatları giderek bizden alınıyor. Uzun süren ilişki kurma olasılığı giderek zayıflamakta. Bazılarımızın değer verdiği ve çalışma çevresinde her gün görüştüğü arkadaşları bulunuyor. Ancak, Los Angeles gibi kentlerde böyle kişilerin birbirlerinden elli kilometre kadar uzaklıkta oturmakta olabileceklerini düşünmek gerekir. İş dışında görüşme olasılıkları böylesine güçken anlamlı bir ilişki oluşturmayı nasıl bekleyebiliriz? Bu toplumsal hastalığa karşı bazılarımızın direnmeye çalışmasına karşın, başarı sağlanamıyor. Zamanımızı daha çok boşluk, yabancılaşma, insanlardan yalıtılma, mahrumiyet, dostsuzluk, çevremizdekilerin kayıtsızlığı ve bütün bunların sürekliliğinin yarattığı duygusal sorunları düşünerek geçiriyoruz.

Yaşam için gerekli olan sevgi dolu ilişkiler; sağlık ve gelişip olgunlaşma ile birlikte, en karmaşık hünerlerdendir. İnsanlarla ilişkileri kurmakta başarılı olmadan önce, bu ilişkilerin nasıl sürdüğü, ne demek oldukları; ilişkileri nasıl geliştirebildiğimiz ya da yok ettiğimiz konusunda bilgilerimizi genişletmeliyiz. Bunu, yalnızca enerjimizi bu yolda harcayarak ve başarısızlığı uğrayan ilişkileri başarılı olanlar gibi inceleyerek sulayabiliriz. Sevgi dolu ilişkiler hafife alınamazlar. Eğer acı çekmeyi aramıyorsak, ilişkilerimize sınama ve yanılma yöntemleriyle yaklaşım yapmamalıyız. Pek çoğumuz böyle uyuşuk yaklaşımların gözyaşı, şaşkınlık ve suçluluk duyumsaması getirdiğini kişisel deneycileriyle görmüşlerdir. Carl Rodgers özellikle evlilik ilişkilerine değinerek şunları demiştir:

> *«... Çağdaş evlilik çok heybetli bir laboratuar olmasına karşın, üyeleri çoğu kez bu ortaklık işlevine inanılmaz düzeyde hazırlıksız oluyorlar. Bir ortaklığa girmeden önce hiç olmazsa biraz temel öğrenim görmüş olsalar ne denli çok acı, pişmanlık ve başarısızlıklar önlenebilirdi.»*

Bu fikirler, tüm insan ilişkileri için de aynı derecede geçerlidir.

Bir İnceleme

"İnsan, bir ilişkiler yumağıdır ve onun için yalnızca bu ilişkiler önem taşır."

St. Exupery

"Size, birbirinizi sevmenizi buyuruyorum."

Yuhanna

Son yıllarda insan ilişkileri üzerinde yaptığım özel ya da başkalarına açık incelemeler, yalnızca insan davranışlarının karmaşıklığı, esrarı ve gülünçlüğüne inanışımı artırmaya yardımcı oldular. Biz insanlar çok tuhaf yaratıklarız. Bizler önceden ne yapacağı bilinmeyen, çok duyarlı, çok görkemli ve eşi olmayan yaratıklar olarak büyük bir bilmeceyi oluşturmaktayız. Örneğin, pek çok inceleme, yaşamdaki güvence, neşe ve başarının doğrudan doğruya başkalarıyla ilişki kurma, bir dereceye kadar birbirlerine hoşlandığını söyleme ve son olarak da sevme ile ilgili olduğu sonucunu vermektedir. Pek çoğumuz deneyimlerinden edinmek üzere, başkalarıyla uyum içinde yaşayabilme yeteneksizliğimizin büyük korkularımızın, endişelerimizin, başkalarından yalıtılmış olma duyumsamalarımızın ve hatta ağır akıl hastalıklarımızın nedeni olduğunu öğrenmişizdir. Bununla birlikte pek çok acı dolu başarısızlıktan sonra, aramızdan yalnızca birkaçı sorunumuzu ışığa çıkarmak ve biraz düzeltebilmek için bilinçli bir şekilde bilgi aramaktadır. Böyle bir yaklaşım ve anlayışı bulmanın açlığı içinde ortalığı araştıranlar bile, kendilerine yardımcı olacak pek az kaynak olduğunu görürler.

Başkalarıyla daha iyi bir ilişki kurmanın yolunu öğrenmek isteyen genç bir adama ilişkin eğlenceli bir öykü bilirim. Bu genç, bir kitapçıya gider ve kendisine yardımcı olacak kitabı dikkatle arar. Sonunda böyle bir kitabı bulur. Kitabın adı, 'How to Hug'tır. (Nasıl Kucaklanır?) Eve döner. Kitabı açınca bunun bir ansiklopedinin 'H' harfini içeren dokuzuncu cildi olduğunu görür.

Kendimize böyle yardımcı olacak bir kaynak bulamayınca gözü kapalı bir şekilde acılı ve yapıcı olmayan ilişkilere gireriz. Bunlar doğalarının gereği enerjimizi tüketir ve olgunlaşmanızı geciktirirler. Böyle ilişkilerin ayrıntılı ve karmaşık istemlerini karşılayarak gücümüzü, bilgimizi ve yaratıcılığımızı yitirmiş olduğumuzu görürüz.

Yüzyıllarca sürmüş olan birbirlerini etkileyici insan ilişkilerinden sonra bile, günümüzün çocukları ebeveynleriyle kardeşlerine başkaldırmayı sürdürmekteler. Genç evliler ile kendilerinin ve eşlerinin anne ile babalarına özgürlük ve olgunlaşmalarına birer engel olarak bakmaktalar. Ebeveynler, çocuklarını nankör olarak görmekteler. Kocalar, karılarını bırakıp başka yerlerde yeni ilişkiler aramaktalar. Buna karşılık karıları da, boş yaşamlarına heyecan ve romantizm getirecek sabun köpüğü niteliğinde kahramanlarla ilişkiler kurmaktalar. İşçiler patronları ile çalışma arkadaşlarından nefret etmekte, onlarla birlikte mutsuz günler geçirmekteler. Bundan daha büyük ölçüde olmak üzere, işyerleri yönetimi işçilerle karşılıklı ilişki kuramamakta. Her iki taraf da diğerini akılcı olmayan çıkarcılık ve dar görüşlülükle suçlamaktalar. Dinci gruplar, taşralı dogmaların tuzağına düşmekteler. Uluslar, dünyanın yok edildiği iddiası altında, kendi çıkarları için gözü kapalı savaşıyorlar. Bu grupların üyeleri, karşıtı olan grupları sürekli sinirlilikleri, kısırlıkları, gelişim ve iletişim noksanlıkları için suçlamaktalar.

Geçmiş yıllarda bu konularda çok şey öğrenmiş olmadığımız ortada. Diğer insanlarla ilgili özel davranış biçimleriyle doğmuş olmadığımız gerçeği üzerinde düşünmek üzere yeterince durmuyoruz. Bize bu davranışları yalnızca atalarımız öğretmişler. Biz de, gelecek kuşakların bu konudaki öğretmenleriyiz. Bu yüzden ilerde oluşacak karmaşıklık ve düşmanlıkların sürdürücüsü olan bizler, durumdan iğreniyoruz ve bu da bizi yeni seçenekler bulmada kısır bırakıyor. Oysa, özenle yeni çözümler bulmak ve yeni ilişki şekillerini öğrenmek; barış, umut ve sevgi dolu birlikte var olma yollarını geliştirmek bizler in elinde. Öğrenilmiş bir şey gerçekte öğrenilmemiş ya da yeniden öğrenilmiş bir şey olabilir. Değişiklik denilen bu işlemde, gerçek umutlarımız yatmaktadır.

Yıllardır insanlar arasındaki ilişkilere ilgisizliğime sinirleniyordum. Birkaç yıl önce bu konuda bir şeyler yapmaya karar verdim. Bu ilişkilerin mimarı olan insanlar arasında incelemeler yapmaya başladım. Gündelik olarak barış ve sevgi içinde bir arada yaşama savaşımı vermekle etkin biçimde uğraşanların başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini öğrenmekten doğru ne olabilirdi? Bu yolla birbirini sevmenin zorlukları ve bunun benimsenmesi üzerine biraz ışık tutabileceğimi umut ediyordum.

İnsanlarla ilişkiler konusunda, katılanlara önemli katkıda bulunma fırsatı sağlayan oldukça ayrıntılı bir anket formu hazırlayıp dağıttım. Ankette, adları kapatılmış ve açık sonuçlu sorular vardı. Böylece, ankete katılanlar yanıtladıklarının öğrenilmeyeceğini biliyor ve anketi serbestçe yanıtlamaları olasılığı sağlanıyordu.

Bu inceleme için insanlar arasındaki ilişkinin tanımı şöyle yapılmıştı: *"Toplumsal olarak onaylanmış, sürekli, bir birleşme ya da birlik oluşturma için karşılıklı anlaşmaya varılmış, ilgili kişilerin ve içinde yaşadıkları toplumun bazı gereksinimlerini karşılayan ilişkilerdir."*

Anketin başında her zaman sorulagelen kişi ile ilgili özel bilgilerden sonra, yer alan sorular iki bölüme ayrılıyordu:

- Birincil derecede ilişki, günlük yaşamımızda şu anda ilişkili olmayı seçtiğimiz ya da buna zorlandığımız en yakın kişiyle birlikte olma durumu.
- İkincil derecede ilişki, süreklilik temeliyle ilişkili olmayı seçtiğimiz ya da buna zorlandığımız, ama birincil derecede ilişkiden daha az yoğunlukta olan bir birlikte olma durumu.

Daha sonra ankete katılanlardan sevgiyle gelişen bir ilişkiyi korumayı sağlayacak ve böyle bir ilişki için en yıkıcı olacak nedenleri saymaları istendi. Ek olarak her birine sevgi dolu bir ilişkiyi ilk kez kuracak kişilere verecekleri öğütler soruldu.

Sevgi dolu ilişkiler hakkında bana şu ya da bu zamanda mektup yazmış, sayısı 1.000 kadar olan kadın ve erkeğe anket formu postalandı. Çok şaşırtıcı ölçüde olmak üzere, konuya ilgi gösteren 600'ü aşkın hevesli kişiden yanıtlarla doldurulmuş anket formları geri geldi.

Sonuçların çözümlenmesine geçmeden önce, bu kitabın sayın okurları, şu anda sizin kendi kişisel fikirlerinizi yoklamanız ilgi çekici gelebilir. Bunlardan kendiniz hakkmda öğreneceğiniz çok şey olabilir. Aynı sorulara yanıt vererek kendi gereksinim ve beklentilerinizi ortaya çıkarabilirsiniz. Aşağıdakiler o anketten alınmış sorulardır. Kitabı okumayı sürdürmeden önce sorulan okuyup yanıtlayınız:

- 1. Birincil derecede sevgi dolu ilişkinizin ne olduğunu düşünüyorsunuz?
- 2. Bu ilişkinin sevgiyle gelişip sürmesi için en önemli üç neden sizce ne olabilir?
- 3. Böyle sevgi dolu bir ilişkiyi sona erdirecek en yıkıcı üç neden sizce ne olabilir?
- 4. En önemli ikincil derecede ilişkiniz nedir (ebeveyn, eş, çocuk, vb.) ?
- 5. İkincil derecede ilişkinizin sürmesi ve gelişmesi için en önemli üç neden sizce ne olabilir?
- 6. Sizin için ideal olan sevgi dolu ilişki ne olurdu?
- 7. Yaşamında ilk kez sevgi dolu bir ilişkiye girecek birisine,

deneyimlerinize dayanarak vereceğiniz öğüt ne olacaktır?

Yanıtlanıp geri gönderilen 600'ü aşkın anket formunda çok geniş bir çeşitlilikte anlamlı sonuçlar bulunuyordu. Ankete yanıt verenlerin üçte ikisi kadındı. Bunların çoğu 30 ila 60 yaş arasındaydı. 108 yanıt sahibi 30 yaşın altındaydı. 76 yanıtçı da, 60 yaşını geçmiş bulunuyordu.

Anketi yanıtlayan bireylerin öğrenim düzeyleri olağanüstü derecede yüksekti. Yukarda söylendiği gibi bu, anket formlarının seçilmiş bir kitleye gönderilmiş oluşundan kaynaklanabilirdi. Çünkü, ankete yanıt gönderen tüm kişiler daha önce bana yazıp ilişkiler hakkında bilgi istemiş ve kişisel olgunlaşma ile anlayışa doğru donanımlanmışlardı. Anketin tüm yanıtçıları hiç olmazsa lise mezunuydular. 113 üniversiteyi bitirdikten sonra ayrıca master derecesi yapmış ve 96'sı da bunun üzerinde öğrenim görmüştü.

Bu incelemede, ankete katılanlarm nüfusumuzun içinde oldukça ender bir kesimi oluşturdukları açıktır. Eğer sorular daha az öğrenim görmüş daha fakir bir kesime sorulmuş olsaydı, yanıtlar çok daha farklı olacaktı. Örneğin, bazı benzer toplumsal incelemelerde, özellikle toplumumuzun fakirleri arasmda parasal güvence, cinsellik ve insanın günlük yaşama savaşımının, ilişkilerin oluşumunda en önemli yeri tuttuğu sonucu alınmaktadır. Bu incelemeyi farklı bir nüfus kesiminde yinelemek de farklı sonuçlarm ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Ankete katılanların üçte ikisinden çoğu, birincil derecede ilişkisinin kocası ya da karısıyla olduğunu bildiriyordu. Bu grupta geri kalan kişiler aile üyelerinden anne, baba, kız ya da erkek evlat ile kız ya da erkek kardeşlerini birincil derecede ilişkili oldukları kişiler olarak görüyorlardı.

İkinci büyük grup, bekâr olduğunu, ama karşı cinsten biriyle ilişkili olduğunu ifade ediyordu. Birkaç yanıtçı anlamlı eşcinsel ilişkiler içinde olduğunu bildirmişti. Çok küçük bir grup, birincil derecede ilişkisinin kendisiyle olduğu şeklinde yanıt veriyordu. Bazı yanıtçılar ise; köpek, kedi ya da kuş gibi hayvanlarını saymışlardı. Yalnızca 9 kişi o anda hiçbir birincil derecede ilişkisi olmadığını belirtiyordu.

Ankete katılanların büyük çoğunluğu tek bir birincil derecede ilişkiyi 11 ila 25 yıldan beri sürdürmekteydi. Bunlardan 90'ının bu ilişkisi 25 yılın üzerinde bir zaman kapsıyordu. Yanıtçılardan üçte birine yakını boşanmıştı. Bunlardan çoğu etkin bir biçimde yeni ve daha uzun sürecek bir ilişki arıyor ya da yalın bir şekilde bekliyor; bu bekleme dönemine de 'nekahat' adını veriyorlardı.

Birincil derecede ilişkilerinin sevgiyle ve gelişerek sürmesi için düşündükleri en önemli üç neden sorulduğunda, ankete katılan kişilerin saydıkları bu nedenler sırasıyla şunlar oldu:

- İletişim
- Sevgi
- Sevecenlik/Bağışlama Dürüstlük
- Benimseme
- Güvenilirlik
- Olayların gülünçlü yanını görebilme
- Romantizm (Cinselliği de içermek üzere)
- Sabır
- Özgürlük

Ankete katılanların yüzde 85'inden çoğunun iletişim, sevgi, bağışlama ve dürüstlüğü en önemli nedenler olarak görmesi ilginçti. İletişimi; açık olma, paylaşmaya istekli olma, ilgili olma, etkili biçimde konuşma ve dinleme isteği olarak tanımlıyorlardı!

Seygi ise; özen gösterme, anlayış, saygı, fiziksel ve psikolojik yakınlık terbiye ve incelik gibi özellikler şeklinde görmekteydi. Yanıtçılardan çoğunun sevgiyi, cinsellik (seks) ya da romantizmden açık şekilde ayrı tuttukları görülüyordu. Romantizm ve cinselliğin listenin altlarında yer almış olması ilginçti.

Listede üçüncü sırada yer alan sevecenlik bir başkasının duygularını anlayabilme, bağışlamacı, destekçi ve özgeci olabilme biçimlerinde tanımlanmaktaydı.

YanıtçıIar tarafından üçüncü sıradaki sevecenlikle çok yakın sayıda, aynı sırada gibi sayılan dürüstlük de, anında gerçek duyumsamaları açıklama, korku, kızgınlık, pişmanlık ve beklentileri sözle ifade etme şeklinde-görülüyordu.

Aynı gruba sevgi dolu bir ilişkiyi sona erdirecek en yıkıcı üç neden sorulduğunda, yanıt sonuçları şaşırtıcı derecede tutarlıydı. Bunlar olumlu nedenler listesinin tersi olan olumsuz durumları yansıtıyordu.

Yanıtçılara göre sevgi dolu, gelişen bir ilişkiyi yıkan nedenler sırasıyla şunlardı:

- İletişim yokluğu
- Bencilik/Bağışlama yokluğu
- Dürüst olmama
- Kıskançlık
- Güven yokluğu

- Mükemmelcilik
- Esneklik yokluğu (değişmeye açık olmama)
- Anlayış yokluğu
- Saygı yokluğu
- Kayıtsızlık

Her iki listenin başında da iletişim yeterliliğinin bulunması ilginçti. Ankete katılan şaşırtıcı sayıdaki birey (toplamın yüzde 85'inin üzerinde), iletişim varsa durumun ilişki için yapıcı, yoksa yıkıcı olduğu konusunda birleşmişlerdi.

Listeler diğer bakımlardan da tutarlı olup dürüstlük, sevgi, sevecenlik, benimseme ve güvenilirlik her iki listede de dirimsel önemde görülmektedir.

Bu sonuçlar, ankete katılanların düşünerek ve ilgiyle sorulan yanıtladıklarını ortaya koymaktadır.

Genellikle bizler, bir ilişki hakkında konuşurken, düşüncelerimizi çok dar bir grubu içine alacak şekilde sınırlar gibi görünürüz. Bu grup, evlilik öncesi birlikte çıkan bir kadınla erkek ya da evli çiftlerden oluşur. Yaşamımızda aynı şekilde eşit dinamizm ve dirimsellikle var olan ve çok büyük sayıları oluşturan anne - baba - erkek evlat - kız evlat - kardeşler - kuzenler - amcalar - dayılar - yengeler - teyzeler - büyükanneler - büyükbabalar - kaynana - kayınbaba - iş arkadaşları ile ilişkileri unutmuş gibi görünürüz. Bu ilişkileri 'farklı' varsayar ve bu nedenle başarılı bir birincil derecede ilişkiden farklı yeterlilik ile özene perek gösterdiklerini düşünürüz. Bu durumu da inceleyebilmek için ankette sorular sorulmuş ve katılanlar ikincil derecede ilişkilerinin gelişmesi için gerekli olacak ve bu tür ilişkilerini yıkacak nedenleri saymışlardır. Sonuçta bu tür bir ilişkiyi geliştiren nedenlerin birincil derecedeki ilişkilerdeki nedenlerle aynı olduğu; tür değil, yalnızca uygulamada nedenlerin yoğun oluşu ya da olmayışı ile fark ettiği ortaya çıkmıştır.

İkincil derecede ilişkiler için de en önemli neden, iletişim olarak belirlenmiştir. Bunu izleyen nedenler; benimseme, bağışlama, ilgi/ düşünülme, anlayış, sevgi, saygı, paylaşma ve olayların gülünç yanını görebilme gibi nedenlerdir.

Ankete katılanlar, ikincil derecede bir ilişkide yıkıcı etki yapan nedenleri de sayılış sırasıyla şöylece belirlediler: İletişim yokluğu, dürüst olmama, bencil davranışlar, bağışlama yokluğu, zaman ayırmama, güven yokluğu, kıskançlık, kayıtsızlık, sevgi yokluğu, anlayış yokluğu ve yargılayıcı davranışlar.

İnsanlar arasında tüm sevgi dolu ilişkileri artıran davranış ve nedenlerin aynı oldukları görülmektedir. Karımıza, kocamıza, sevgilimize, çocuklarımıza, iş arkadaşlarımıza, komşularımıza ya da her kime olursa olsun yakınlaşmayı istediğimizde aynı beceriler, aynı davranışları ve nedenleri uygulamak zorundayız. Birbirimizi sevmek, yalnızlığı alt etmek ve günlük yaşamımızı neşe ve barış içinde geçirmek istiyorsak yukarda sayılan nedenleri daha derinlemesine incelemek ve bu nedenlerin dinamiğini anlamak akıllıca olacaktır. Bu nedenlerin tartışması, elinizdeki kitabın temeli ve amacını oluşturmaktadır.

Sevgi dolu bir ilişki

Atalarımızdan bize miras kalan yalnızlığı ve insanlardan yalıtılmış olmayı alt etmek isteyen iki kişinin bu özleminden ortaya sevecenlik çıkar ve artık iki yalnız insan değil, kurulan ilişki ile bir birlik oluşturulur.

Rollo May

«Ne oldu?» diye sordum ona.

«Bu denli uzun süre birlikte oluşunuzdan sonra, ne oldu ki?»

Kadın, «Bilmiyorum,» dedi.

«Gerçekten bize ne olduğunu bilemiyorum.»

Bu diyalog anlaşılmaz gibi görünür. Hepimiz pek çok sevgi dolu ilişki içinde etkin rol alırız. Oysa, bu ilişkilerin yürümesini sağlayan dinamiğin üzerinde düşünmek üzere ne denli az zaman harcarız. Örneğin, her gün bizim mutluluğumuzu sağlayan bizce önemli kişilerle, yani kocamız, karımız, ana babamız ya da çocuklarımızla birbirimizi etkileriz. Ama, onlarla karşılaştıkça ilgisiz ve kayıtsız davranırız. Onların gerçek etkileriyle ilgili değilmişiz gibi görünürüz. Onların bizi kahkahalara ya da gözyaşına boğma, neşeye ya da hüzne itme gücüne sahip olduklarıyla hiç ilgili değil gibiyizdir. Aynı gevşek davranışlarımız çalışma arkadaşlarımız, komşularımız ve dostlarımızla ilişkilerimizde de sinsice iş başındadır. İlişkilerimizin kendi başlarının çaresine kendilerinin bakacağına eminizdir.

Çoğumuz ilişkilerimizi araştırmak ve ne söylediğimizin, ne duyumsadığımızın, ne yaptığımızın ilişkilerimizi nasıl etkilediğini bulmak zorunda olduğumuzu Kesinlikle düşünmeyiz. Oysa, bunların yapılması zorunludur. İlişkilerimiz akıl sağlığımızı; toplum ve ailedeki rolümüzü; dostlarımızı ve sevgililerimizi; bir parçası olduğumuz insan grubunu etkilerler.

Tüm yaşamım boyunca sevgi dolu ilişkilerin önemini değerlendirmeme karşın, yalnızca son 12 yıl içinde bu ilişkiler üzerinde etkin bir şekilde incelemeler yaptım. Bu süre çok uzun olarak görülmeyebilir. Oysa, bu alanda düş kırıcı ve hemen hemen hiç bulunmayan kaynakları gözden geçirip aynı konuda çalışan kişilerin konuya ayırdıkları enerjinin boyutunu sorup araştırınca 12 yıl bile bana etkileyici bir süre olarak göründü

Sevgi dolu ilişkilere duyumsadığım ilgi beni özel ve kişilere açık incelemeler yapmaya itti. Benim gibi, başka kişilerle ilişkileri çeşitli düzeylerde etkin biçimde araştıran kimselere rastladıkça, ben de hevesli bir şekilde incelememi onlar üzerinde sürdürdüm. Bu konuda konuşmalar yapmak kişiler üzerinde kışkırtıcı rol oynuyordu. Bu kişilere o anda var olan ilişkilerinde mutluluk ve doymuşluk duyup duymadıklarını sorduğumda verdikleri yamtlar merak uyandırıcı ve çok şaşırtıcı türdendiler. Bunlardan en çok duyulan yanıtlar: «Sanırım», «Bazen», «Bunun üzerinde çok düşünmedim», «Durumu idare ediyorum», «İnişli çıkışlı zamanlarım oluyor, bu durumdan daha fazla ne bekleyebilirim?» şeklinde oldular. Bunlar çok uyarıcı ve esinlendirici yanıtlar değildi. Pek az yanıtın kaçamaksız bir «Evet» şeklinde verilebilmiş olması çok üzücüydü.

Soru sormamı sürdürüp bu kez insanlarla ilişkiler üzerine resmi bir öğrenim görüp görmediklerini ya da bu konu üzerinde yıllar boyu ciddi olarak düşünüp düşünmediklerini öğrenmek istedim. Yanıtlar şöylece sıralandı: «İlişkiler üzerinde resmi bir öğrenim mi? Bunu nerede yapabilirdim ki?», «Pekiyi. Bu konuyu bazen düşündüm. Herkes kadar ben de bu konu üzerinde iyiyim», «İlişkileri incelemek mi? Bunu sen yapmaya çalış ve sonuçlarına sen dayan.»

Bu kişilerin biraz yüzme ya da suda sağ kalabilme becerisi elde etmeden denize gönüllü atlamaya kalkıp kalkmayacaklarını düşünmekten kendimi alamıyorum. Her geçen yıl giderek daha mutsuz oldukları halde bu ödül getirmeyen ilişkiyi sürdürmekle niye böyle hoşnut kalabildiklerini zihnimde tartarak düşünüyorum. Onların bu ilişkinin değişmeye, gelişmeye; sevginin olağanüstü nimetlerinin sıcaklığını ve güvencesini sağlamaya muktedir olduğundan kuşkulanabileceklerinden bile emin değilim. Sevgi dolu bir ilişkinin, insanların birbirlerini etkileyen her türlü davranışından daha olumlu, daha uzun süren ve yaşamımıza daha temelli bir anlam getireceğini bilip bilmediklerini onlara sormayı isterim.

Bu sorular üzerinde daha akademik bir yaklaşımla ayrıntılara girmek üzere, yukarda anlattığım anketi düzenledim. Ankete katılanlardan, sevgi dolu bir ilişkiyi nasıl gördüklerini tanımlamalarını istedim. Yanıtlar çok iyi, duygulu ve bilinçliydi. Bazı yanıtçılar bir tanım yapmaya karşı çıkmıştı. Ankete katılanlardan bazısı bundan zevk alarak soruyu yanıtlamış, konuyu öğretici ve düşüncelerini açıklamaya değer bulduklarını belirtmişlerdi. Örneğin, yanıtçılardan biri şöyle demişti; «Böyle uzun ve mutsuz yılları doğal gördükten sonra siz, sonunda benim sorunu somut sözcüklerle ortaya koymama neden oldunuz.» Bir başka yanıtçı da şöyle diyordu; «52 yıl öylece yaşadıktan sonra, düşünce ve hareketlerimi sözcüklerle ifade etmenin bu denli

güç olacağına inanamazdım.»

Sevgi ve ilişkilerin böylesine doğal bir olay olduğu, kendi kendilerinin başının çaresine bakacaklarını ve hiçbir ciddi düşünmeye gerek göstermeyeceklerini insanların nasıl böyle kolayca söyleyebildiklerine şaşmamak elde değildi.

Ankete gelen yanıtları okumadan önce, olasılıkla sizlerin de sevgi dolu ilişkiyi nasıl gördüğünüzü düşünmek üzere zamanınız olabilir.

Sevgi dolu ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

İşte size bu ankete katılanların sevgi dolu bir ilişkiyi tanımlamaları:

- Sevgi dolu ilişki bir seçenek ortaklığıdır. Kusurların bile bir olasılık olarak görüldüğü birbirini sevme bu yüzden buluşların, savaşımların ve benimsemelerin sürekli gelişme ve şaşırtıcılık gösterdiği güzel bir olaydır.
- Sevgi dolu ilişkide bireyler, birbirlerine pek çabuk gücenebilecek kadar güvenirler. Ancak durum, başkalarının bundan yararlanmasına olanak tanımayacak denli güvencelidir. Sevgi dolu bir ilişki çok fazla iletişim, çok fazla paylaşma ve çok fazla sevecenliği içerir.
- Sevgi dolu ilişkide kişi karşısındaki tarafından yargılanma korkusu olmaksızın ona karşı açık ve dürüsttür. Bu, birbirinizin en yakın arkadaşı olduğunuz ve ne olursa olsun yan yana kalacağınız bilincini sağlar.
- Sevgi dolu ilişki içindeki kişiler birbirlerinin farklılıklarını anlayış ve sevecenlikle benimser; karşılıklı olarak bu sevgiden olabildiğince çok güzelliğin alınmasını yüreklendirirler.
- Sevgi dolu ilişkide diğer kişiyi anında bir bütün olarak benimser ondan da aynı benimsemeyi görürsünüz.
- Sevgi dolu ilişkide kişisel hakların, iyiliklerin, düşüncelerin, duyguların ve hatta hareketlerin ayırt edilmesi öylesine belirginsizleşip zorlaştığı halde, bu ortaya sorun çıkarmaz. Çünkü sevenler, bunları aynı ortak hedefte birleştirerek olabildiğince paylaşırlar.
- Sevgi dolu ilişki esrarlı ama somut; akışkan ve dinamik bir deneyim; başka beklentisi olmayan bir sona varmak için bir araç değil, bu sonun kendisi, bununla birlikte yaratılıştan değeri, olasılıkları, şaşırtıcılıkları ve başkalarıyla yaşanan gerçeği ile derin bir takdir duyumsamasıdır.
- Sevgi dolu bir ilişkinin ilerlemesi ve gelişmesi için karşılıklı özen gösterilir. Bu ilişkide sahip olma duyumsaması yerini sevdiğine verme; bencillik yerini özgecilik, paylaşma ve dikkate

bırakır. Gene bu ilişkide, iletişim açıktır; iyi sözler en fazlaya çıkar, kötü sözler en aza iner.

- Sevgi dolu ilişkiyle birbirine bağlı iki insan, birbirinden korkusuzca haberlidir. Hiç kimsenin mükemmel olmayacağı, oysa sevginin mükemmel olduğu anlayışıyla aralarında bir duygusallık gelişir. Bu nedenle de, sevgi dolu bir ilişki tüm sorunları çözen bir temel araç olur.
- Sevgi dolu ilişki, kişinin bir diğer insanı koşulsuz benimsemesidir. Bu ilişki kişisel amaçların gelişip ilerleyerek elde edilişinde karşısındakine yardımcı olmayı sağlar. Tarafların her biri diğerine güvenilecek, bağımlı olunacak ve birlikte yaşamdan zevk alınabilecek bir arkadaş olarak görür.
- Sevgi dolu ilişki sözcüklerle ya da bedenin diliyle tanıdığınız biri olan karşınızdakinin varlığında size rahatlık sağlar. Onunla karşılıklı güveni, dürüstlüğü, çok beğenmeyi, bağlılığı ve yalın biçimde birlikte olma mutluluğunun getirdiği heyecanı paylaşmanıza olanak tanır.
- Sevgi dolu ilişki taraflara sevecen, sıcak bir güvence ile gönül rahatlığı getiren bir güveniş ve benimseyiştir. Kişiye her zaman kullanabileceği sonsuz bir destek ve güçlülük sağlar.
- Sevgi dolu ilişki kökünde dürüstlük ve sürekli iletişim bulunan ve herhangi bir istemi olmayan bir sevgi ve ilgi alışverişidir.
- Sevgi dolu ilişki zamanının uzunluğuyla değil, gösterilen özenin niteliğiyle tanımlanır. En iyi yanı da,karşılıklı olarak sağlıklı biçimde fikir, duygu ve deneyim alışverişi sağlamasıdır. Bu ilişkide suçlanma, yargılanma ve reddedilme korkusu olmaksızın kendimiz ve karşımızdaki için özlem, umut, neşe ve hüzünlerle dolu, ruha hitap eden bir yuva bulabiliriz. Bu yuvada gevşeyebilir, rahatlık duyar ve günlük yaşam savaşımı için güç kazanırız.
- Sevgi dolu ilişkide sevilen kimse kişiliğini oluşturmada özgür olur. Sevdiğiyle birlikte güler, sevdiği ona gülmez. Sevdiğiyle birlikte ağlar, sevdiği onun yüzünden ağlamaz. Sevmek ve sevilmek için yaşamı sever. Böyle bir ilişki özgürlük üzerine kurulmuştur ve hiçbir zaman kıskanç bir kalpte gelişmez.
- Sevgi dolu ilişki içindeki iki taraf da kendilerini öylesine sevilmekte, benimsenmekte ve güvencede olarak duyumsar ki, bunun sonucu en derin duyguları, düşleri, başarı ve başarısızlıkları fikir gizlemeden paylaşırlar. Bu ilişki bir alıp verme, temeli karşılıklı saygı ve sevgi olan bir etkileşim olayıdır. Burada gözyaşı ve gülümsemeler aynı önemde sayıiır ve kişi sürekli olarak ilişkinin gelişmesini besler ve destekler.
- Sevgi dolu ilişki içinde tümüyle kendi benliğinizi bulabileceğiniz, benimseneceğiniz, güvenileceğiniz,

anlaşılacağınız ve değerli bir varlık olarak saygı göreceğiniz ideal bir 'yuva' gibidir. Burası yeterince özen ve güvencenin sağlanacağı, böylece kişinin umut ve korkularını paylaşarak gelişme ve ilerlemesinin yüreklendirileceği besleyici bir çevredir.

- Sevgi dolu ilişki duyguların dürüstlükle, bir çocuk gibi anında ve açıklıkla ifade edilmesini içerir.
- Sevgi dolu ilişkide taraflardan her biri karşısındakini kendisinin uzantısı olarak değil; eşsiz, her zaman çekici ve güzel bir birey olarak görür. Bu durumda kişiler kendi benliklerini yitirmek korkusu olmaksızın, kişiliklerini karşı tarafmkiyle birleştirirler.
- Sevgi dolu ilişki, kişilerin benliklerini oluşturmaları için gerekli nedenleri sağlayan karşılıklı etkin ve değişen bir bağlılık alışverişidir.
- Sevgi dolu ilişki içindeki taraflardan her biri karşısındakinin kalbini ve ruhunu tanımayı, onunla iletişim yapıp onunla bütünleşmeyi ister.

Tüm diğer şeyler gibi kendi sevgi dolu ilişkimizi tanımlayabileceğimiz olgusu açıktır ve oldukça heyecan vericidir. Tanımlamamızın çok şey içermesi önemli değildir. Ancak, aklımızda yaptığımız ve üzerinde bir kabule vardığımız bu tanımlama, kişilerin oluşturduğu bağlılığı temsil etmektedir. Bazıları için bu ilişki tümüyle dürüstlük, güven ve açık olmayı içerir. Diğerleri için daha sınırlı bir bağlılığa temel olur. «Gel benim yaşamıma. Seni seviyorum, dediğimizde bir olasiılıklar takımyıldızını önerdiğimizi akılda tutmamız iyi olacaktır.

Birbirimizi iletişim yaparak sevebilmek

"Aya çıkan insan ile iletişim kurabilecek sistemleri geliştirmiş bulunuyoruz. Buna karşın, çoğu kez anne kızıyla, baba oğluyla, zenci beyazla, işçi işverenle ve demokrasi komünizmle konuşamıyor."

Hadley Read

İletişim, ne duyumsadığımızı ve ne demek istediğimizi karsımızdakine açık bir şekilde söyleme; karşımızdakinin ne söylediğini dinleme ve tam duyduğumuzdan emin olma, kısaca, birbiriyle konuşma sanatıdır. İletişim, sevgi dolu bir ilişkiyi kurup sürdürebilmek için en önemli beceridir.

Büyük Amerikan yazarı William Faulkner, 1950 yılında Nobel Edebiyat Ödülü'nü aldıktan sonra yaptığı konuşmada şöyle demiştir:

> *«Akşamın kızıllıkları içinde güneş batar ve mağaranın girişine doğru sarkan değersiz kaya parçasının üzerinde kaderin 'dan dan'ı son kez çınlarken bir sesin daha susmadan var olduğuna, bir insanın kısık, ama yorulmayan sesiyle konuşmasını sürdürdüğüne inanıyorum.»*

William Faulkner'in haklı olduğu kuşku götürmez. Dünya şimdi de konuşmalarla doludur. Çoğumuzun sürekli, uykumuzda bile bir tür iletişim etkinliğini sürdürdüğümüz, temel olarak konuştuğumuz (ve hatta kendi kendimizle konuştuğumuz) görülmektedir. Bizler neşe, nefret, korku, barış, acı, suçluluk duyumsaması, umut, tehdit, pişmanlık, estetik, gıpta, düşmanlık, bilgi edinme konuşmaları ve bunların arasında umut edelim ki bazen de biraz sevgi konuşmaları yaparız. Bu umut William Faulkner'in o konuşmasında şöyle anlatılır:

> *«...canlılar arasında tek yorulmayan sesli insan değildi, ama insanın sevecen, özverili ve sabırlı bir ruhu vardı.»*

Sevecenlik konuşması özveri konuşması ve sevgileri açığa vuran konuşma, sevgi dolu bir iilşkiyi oluşturan en değerli öğeler olmasına karşın, en az işitilen konuşma türleridir.

Birkaç yıl önce sevgi dersi okuturken sınıfımla birlikte bir görev yapmaya karar verdik. Yaşamımızda değer verdiğimiz ve sevdiğimiz

kişilere yaklaşım yapacak ve sözlü olarak onları gerçekten sevdiğimizi ve takdir ettiğimizi bildirecektik. Yüzeysel olarak çok basit ve doğal görünen bu girişimin düşündüğümüzden çok daha güç olduğunu sonra gördük. Öğrencilerimden çoğu, sevgi söz konusu olunca dili bağlı kalıyordu. Sevgilerini ifade ederlerken rahatsız olup beceriksizleşiyor, hatta şaşkınlığa düşüyorlardı. Birkaçı bu görevi yapamadı. Deneyimlerimizi paylaşarak sonuçları tartıştığımızda çoğumuzun sevgiyle ilgili olarak konuşmayı korkutucu bulduğumuzu anladık. Sonra, birdenbire sevgi sözlerini neden bu denli seyrek, böyle çekingen ve alçak sesli olarak duyduğumuzu anladık. İfade edilmemiş sevginin en büyük üzüntü ve pişmanlıklara neden oluşturduğunu da öğrenmiştik. Genellikle kişinin yaşamımızdaki değerini ifade etmek, kamu önünde onu onore etmek ve ona sevdiğimizi soylemek için ölmesini bekleriz.

Daha önce pek çok kez okurumla paylaştığım gibi, ben sevgi konuşmalarının sık duyulduğu bir aile içinde yetiştim. Bu konuşmalar her zaman ve herkesin duymak istediği şekilde yumuşak, tatlı ve kibarca sözler türünden değildi. Annem çok yüksek sesle konuşurdu. Gerçekte çoğu kez bağırırdı. Aslında ruhbilimci üstadlarm şu tavsiyesini duymamıştı: «Çocuklarınıza bağırmayın vurmayın. Sözlü va da fiziksel yaralanmalar ömür boyu iz bırakır.» Annemden sık sık «te spacco la faccio»ye benzer bir tehdit sözünü duyardım. Bu sözcükler serbest bir çeviriyle yüzünü darmadağın ederim, şeklinde söylenebilir. Kabul etmeliyim ki, annem bu dediğini arada bir yapardı. Gerçekten bu sözün doğruluğunu kanıtlayan kırık bir ön dişim vardır. Annemin en çok severek kullandığı sözcükler de, bunları neden seçtiğini hiç anlayamadığım «Kes sesini!» uyarısıdır. Babam da, çok sıkı bir tokadın fiziğimizi yara izli olarak bırakacağından korkmazdı. Babam ile annemin bizlerle paylaşmayı istedikleri değer ölçüleri vardı. Bunlar bize kendi iyiliğimiz için öğretildiğinden biz de her nasılsa nedenlerini hiç soruşturmazdık. Acı biberli çevremiz daha çok oranda olmak üzere sevgi sözcüklerinden yoksun değildi. Annem, Büyük Çarşı'ya çıkınca hepimize birer çikolata, sevdiğimiz bir tatlı ya da meyve almadan hiçbir zaman eve dönmezdi. Babam ile annem her zaman «Merhaba», «İyi geceler» ya da «Günaydın» sözlerini bizleri kucaklayarak söylerlerdi. Gündüz ya da gece boyu bizleri çok sık öperlerdi. Sevgi yanıbaşımdaysa kişi yaralarının hemen iyileşeceğini bilir.

Annem ile babam ruhlarımız, aklımız ve derslerimiz için Tanrı adını; bedenlerimiz için lezzetli besinleri bizimle paylaşırlardı. Annem bizlere ayrıca 'ilkbahar temizliği' adını verdiği sevgi dolu yıllık bir fiziksel orucu uygular; bunun için bizlere İngiliz tuzu içirirdi. Ailemiz çok kalabalık olduğu için evimizdeki tek tuvalet inanılmaz ölçüde meşgul bulunduğundan o gün bizlere verilen ödül, tuvalete girme

önceliği ile bir de ertesi gün için en sevdiğimiz yemeğin pişirileceği vaadi olurdu. Yaşımız ne olursa olsun hepimiz ailenin birer bireyi olarak dirimsel rolümüz bulunduğuna inandırılmıştık. Hepimiz neşemiz, üzüntümüz, korkularımız, düş kırıklıklarımız ve sevgilerimiz hakkında konuşmaya imrendirilmiştik. Birimizin sorunu olursa, bu ailenin sorunu kabul edilir ve herkesin bu konuda sözlü çözüm öneri yapması beklenirdi. Söylediklerimiz dinlenir ve saygı görürdü. Böyle bir çevrede, doğru ya da yanlış olsun yaşamın insana verdiği derslere dayanmak daha kolay olurdu.

Günümüzün gençleri, kendilerine para ve fiziksel rahatlıklar bol bol sağlanmasına karşın, en büyük şikâyetlerini yakın iletişimden yoksun oldukları şeklinde ileri sürmektedirler. Gençler içinde destek buldukları bir ortamda kendi seslerini dayanakları, kendi benliklerini bulacakları, kendi yanlışlarını yapıp çözümlerini kendilerinin arayacağı konuşma türünü özlemektedirler. Kendileriyle sevdikleri kişiler arasmda gerçek anlamda iletişimin çok sınırlı olduğu kanısındadırlar.

Bir süre önce, çok duyarlı kız öğrencilerimden biri pek özel kişisel bir konuda benimle görüşmeyi istedi. Ona bu konuyu ebeveynleriyle tartışmasmı önerdiğimde öğrencim bunu yapamayacağını, çünkü ana babasının kendisini kesinlikle anlayamayacaklarmı söyledi. Kızın sorunu, ailesinin desteğini gerektirdiğinden bir kez şansını denemesi gerektiğini ısrarla söyleyip onu buna inandırdım. Birkaç gün sonra öğrencim yine bana geldi. Söylediğimi içtenlikle yapmaya çalıştığını, sorunu hakkında kafasının çok karışık ve moralinin çok bozuk olduğunu ebeveynlerine itiraf ettiği halde onların bu sorunu küçümseyip konuyu değiştirdiklerini anlattı. Kıza, «Pireyi deve yapıyorsun», «Sorununu çok abartıyorsun» gibi sözler etmişlerdi. Aslında kızlarıyla sorununu tartışmaktan kakaçınmış,sorun kendi kendine çözümlenir gibi bir tavır takınmışlardı. Kız öğrencim bir intihar girişiminde bulunduktan sonra anne ve babası tepkilerini ortaya koydular. «Sorunun olduğunu bize niye söylemedin?» dediler. Kız yalın biçimde, «Söylemeye çalıştım; ama siz beni niye dinlemediniz?» diye yanıtladı.

Ünlü ruhbilimci ve yazar Eric Berne, kişileri yeniden çok içtenlikle birbirlerine yakınlaştırmaya çalışmıştır. Yazar bize, iletişimi kestiğimizde birbirimizden ne denli uzaklaştığımızı ve sevgililerimiz ya da değerli dostlarımızla iilşkilerimizin nasıl yıkıma uğradığını göstermiştir.

Eric Berne, iletişim olayında dirimsel önemdeki dört soruyla ilgilenmiştir. Bunlar:

Nasıl «Merhaba» dersiniz?

«Merhaba»ya nasıl yanıt verirsiniz?

«Merhaba»dan sonra ne dersiniz?

Ve, daha da önemlisi, günümüzde «Merhaba» demek yerine herkes ne yapıyor? şeklindedir. İyi sorular! Değil mi?

Benim ilgim konuyu daha karmaşıklaştıracaktır. Çünkü ben, sevgi iletişimini daha iyi anlamak istiyorum. Benim sorularım «Merhaba» sözücüğünün ötesinde daha karmaşık ve cüretli öğeleri içerecektir.

Ben şu sorularla ilgiliyim:

«Seni seviyorum» cümlesini nasıl söylersiniz ve böylesine olumlu bir sözü söylemek neden pek güçtür?

Sinmeden ya da korkmadan «Ben de seni seviyorum» cümlesini nasıl dersiniz?

«Seni seviyorum» dedikten sonra ne söylersiniz? Sevgi dolu bir iletişimi su gibi nasıl sürdürürsünüz?

Ve hepsinden önemlisi, «Seni seviyorum» demek yerine herkes ne yapıyor?

İletişim olayını inceleyen kişiler, çoğu kez kendi kendimize konuşmakta olduğumuzu bilinen bir gerçek olarak benimserler. Söylemek istediğimiz şeyi pek açık bir biçimde söyleyemediğimiz gibi; bunu mantıklı, anlamsal bir biçim ve yapıda söyleyecek dilbilimsel kolaylıklardan da yoksunuz. Bütün bunlara dikkat edip anlamlı ve açık ifadelerle konuşabilsek bile çoğu kez dinleyicimiz ilgisiz, dinlemeye isteksiz ya da söylenen sözün akılsal veya duygusal içeriğini anlayabilecek yetenekten yoksun bulunmaktadır. Bu durumda iletişim artık titreşim yapan havadan başka bir şey değildir.

Güzel konuşma sanatı da ortadan kaybolmuştur. Günümüzde kokteyl partiler ve büyük ziyafetlerde, gürültülü ama incir çekirdeği doldurmayacak konuşmalar sürdürülmektedir. Geçmişte aramızda bir paylaşma ve konuşma fırsatı sağlayan aile yemekleri giderek âdet yerini bulsun diye yapılmakta; bunun sonunda herkesin televizyonun karşısına, çeşitli oyun gibi akşam eğlencelerine ya da ayrı odaların sağladığı mahremiyete koşuştuğu toplantılar şekline dönüşmektedir.

Lois Wyse, Sevgi Konuşmaları adını verdiği pek özel değerdeki şiir

kitabında bu olayı dramatik biçimde ortaya koymaktadır. Kadın ozan bir şiirinde şöyle diyor:

Pek çok televizyon evliliği
yaşamlarımızı karşısında oynatmakta
televizyon ekranının arka planında.

Bir odayı dolduracak iki yaşam yerine
iki ayrı yaşam ve saat on bir haberleri
bir de sürekli kesintiler reklamlarla.

Sen ne dedin, ben ne dedim yerine
Dick ne dedi, Johnny ne dedi, onların konukları ne dedi?

Benimle birlikte gülmüyorsun
gülmüyorum ben de seninle.

Tüm espriler ekrandan geliyor,
birlikte o esprilere gülüyor
ve giderek daha çok konuşmaktan kaçınıyoruz.

Aramızdaki ilişki pasifleşiyor
yaşama doğru yürümemize verirse televizyon izin veriyor.

Suskunluktaki çok küçük konuşma aralıklarıyla
konuşmakta giderek güçlük çekiyoruz
ve konuşma giderek zor geliyor bize.

«Seni seviyorum» cümlesini nasıl söylersiniz?

Çok ya da az ölçüde olsun, hepimizin konuştuğu bir dili (lisanı) vardır. Bu konuda birçok kuram bulunmasına karşın, kimse bu dilin nasıl öğrenildiğinden emin değildir. Hiçbir bebeğe resmen dil öğretilmediğini biliriz. Ancak, zekâ geriliği yoksa ya da sinirsel yönden arızalı değilse, çocuklar iki yaşları dolayında konuşmayı öğrenirler. Dünyadaki tüm çocuklar -normalseler- konuşmayı aynı yoldan ve aynı yaşta öğrenmektedir. Önce anlaşılmaz sözler söyler, bu aşamadan sonra sıra sözcük ve cümlelere gelir. Böylece konuşma, insan becerileri içinde en karmaşıklarından birini oluşturur. Çocukların konuşmayı öğrenebilmeleri için, konuşmayla dolu bir çevrede bulunmaya ve dili oluşturan sesleri duymaya gereksinim gösterdikleri görülmektedir. Tayvan'da ders verdiğim sırada gördüğüm bir Amerikalı kadını hiç unutamayacağım. Şaşkınlıkla geri çekilip şöyle demişti; «Düşünün bir kez. Sokaklarda iki yaşındaki

çocuklar Çince konuşuyorlar!» Kadın, onların ne konuşacağını ummuştu, eski Yunanca mı?

Bebeklerin, dilin seslerine şaşırtıcı biçimde uyum sağladıklarını ve neyi işitirlerse öğrendiklerini biliyoruz. Yaşamlarının daha ilk yıllarında karşı karşıya geldikleri sözlerden (İngilizcesi hep M harfi ile başlayan sözcüklerden) süt (milk), beni (me) ve anne (mama)'yi çok iyi ayırt edebilmeleri şaşırtıcı değil midir? Görünüşte hiçbir nedeni olmaksızın en çok işittikleri sözcükler, çocukların öğrendikleri sözcükler olur. Bu sözcükler aynı zamanda onların çevrelerini örgütledikleri ve etkiledikleri araçlarıdır. İnsanlarla ilişki kurabilmeleri için bu sözcükler temel oluşturur. Eğer «Evet», «Sevgi», «İyi» *-ve benzeri olumlu simgeleri işitirlerse-* bunlar ilişki kurarken kullanacakları araçları olur. Bizim çocuklarımız «Evet» demeden çok önce «Hayır!» demeyi ve genellikle «Sevgi» sözcüğünden önce «Nefret»i öğrenmektedirler. Okul çağı öncesi çocuklar, «Asabım bozuluyor» sözünü nereden kapıyor? Kuşkusuz bu sözü içgüdüyle öğrenmiyorlar.

Böylece biz sevgi dilini çevremizden öğrenir ya da öğrenemeyiz. Birbirimizle ilişki kuracak sözlü simgeleri de, ya öğrenir ya da hiç öğrenemeyiz.

«Ben de seni seviyorum» cümlesini nasıl söylersiniz?

Bir dereceye kadar konuşmayı öğrendikten sonra bunu nasıl geliştiririz? Bilgi vermek ya da yararlı bir diyalogu sürdürmek için dili nasıl kullanırız?

Bir dilin olasılıkla en yaygın kullanılışı bilgi vermek, birisini bir konuda haberli kılmak ve bir konuyu açıklamak amaçlarıyla kullanılmasıdır. Öğretmen çok belirgin bir şekilde sınıfını uyarır: «Görev kâğıdınıza, adınızı sol üst köşeye büyük harflerle yazınız.» Kâğıtlarda kaç kez adın sağ köşeye, sayfanın ortasına yazıldığı ya da hiç yazılmadan kâğıtların verildiğini öğretmenlere sorun. Garsona kaç kez sade kahve demişsiniz ve hemen ardından garson size sormuştur: «Süt ve şeker de ister misiniz?» Konuşmayı öğrenmiş olmanın iletişim kurmakla ilgisi yoktur, iletişim diyalogu gerektirir. Çoğu kişi konuşurken kendisini bir monologun içinde bulur. Büyük filozof Martin Buber, insanların yaptığı bu monolog ve diyalogları çok iyi şekilde incelemiştir. "Teknik diyalog"u içinde duyumsama olmayan yalnızca bilgi verdiğimiz, karsı tarafın bu bilgiyi alıp gereğince hareket ettiği konuşma şekli olarak tanımlar. Ünlü filozof daha sonra

Diyalog adı altında "Saklı monolog"u açıklar. Bunda kişinin karşısındakine hiç aldırış etmeden konuştuğunu anlatır. Bu tanımlamaya örnek olarak "aşıkların konuşması"nı gösterir. Ve her iki tarafın da kendi görkemli ruh hali ve diğer deneyimlerini dile getirerek bundan zevk aldığını belirtir.

Bu tür diyaloga eğlendirici bir örnek, Voltaire'in bir felsefe çalışması olan Candide adlı kitabının âşık kahramanları Candide ve Cunegonde arasındaki konuşmalardır. Ünlü besteci Leonard Bernstein bu özlemli konuşmayı, Voltaire'in bu klasiği üzerine yaptığı opera komikte müziğe uygulamıştır.

Opera dilinde düet olarak, yani birlikte, ama ayrı ayrı sözlerle söylenen şarkılarında, âşıklar geleceğe bakarak en sevdikleri umut ile hayallerini dile getirirler.

Candide her ikisi için, içinde tavukları, inekleri ve sebzeleri olan bir çiftliği hayal eder.

Cunegonde lüks bir yatı, heyecan dolu partileri, lüks dolu bir yaşamı ve göz kamaştırıcı mücevherleri özlemektedir.

Her ikisi de özlemlerini böylece anlatırlarken arya, Cunegonde'nin bir dünya turu ve zevk dolu yaşamı övüşü, Candide'in kırsal yaşamı düşleyen açıklamalarıyla biter.

Arya bitince kendi düşlerinden gerçeğe dönen âşıklar birbirlerine bakarlar. Kız evlilik yaşamına, sevgilisiyle kuracağı uyuma ve âşıklar arasında seyrek oluşan tam anlaşmanın mutluluğuna ilişkin coşkularını bağırarak söyler.

Böyle bir ilişkinin ne denli uzun (!) süreceğini düşünebilirsiniz.

Filozof Buber, çalışmasını "Gerçek diyalog"u tanımlayarak sürdürür. Bunda konuşmacının diğer kişinin kişiliğini ve özel gereksinimlerini aklında tuttuğunu belirtir. Böyle bir iletişimde kişi bir geçit resmini izler. Ama bu, kalabalık ve karmakarışık bir insan kütlesi değildir. Tersine her birinin istisnasız olarak birer kişi olarak görüldüğü bir bireyler topluluğudur, der. Buber, tüm gerçek diyalogların ana hedefinin sevilen kişilerin mutluluğu, doyuma erişmeleri ve yeteneklerinin sürekli tutulması ile kişinin sonu gelmez bir saygıyı görmesi olduğunu ekler. Bir başka şekilde şöyle söylenebilir: «Söylediklerimle seni harekete geçirmek, huzur içinde tutmak ve seni yeteneklerinin doruğuna çıkarmak istiyorum. Söylediklerimle, bizim tümüyle bir araya gelmemizin sağlanmasını istiyorum. Senin bir şerefin var ve bundan dolayı birbirimizi etkilememiz, sana, layık

olduğunu ve o anda var olan tüm beni vermeyi istiyorum.» Sevdiklerimizle bu türden bir iletişim çok fevkalâde olmaz mıydı? Böyle bir ilişki ne denli iyi, ödüllendirici ve destekleyici olurdu, değil mi?

«Seni seviyorum» dedikten sonra ne söylersiniz?

Bir kez iletişim bulvarlarını açtıktan sonra bunları nasıl açık tutarsınız?

Kulağımızın duyabildiğinin ötesinde iletişim şekilleri olduğu açıktır. Sözcüklerden, suskunluktan, hareketlerden ve dinlemelerden oluşan pek çok dil türü bulunmaktadır.

Sözcükler başlıbaşına görkemlidir; ama, eşya değildirler. Nesneleri temsil ederler, ama, temsil ettikleri eşya yerine geçemezler. Örneğin bir kadının sokaktan geçtiğini görür ve onu 'hanım' ya da 'bayan' sözcükleriyle tanımlarız. Hanım ya da bayan, kişiyi tanımlayan bir simgedir. Oysa, kişi bir simgeden çok fazla bir şeydir. O kişi bir anne, bir kız evlat, bir işkadını, bir kaynana, yalnız bir insan, neşe dolu bir birey, vb. olabilir.

Sözcükler yalnızca yan yana konulup bazıları benimsenerek anlam verilmiş fonetik simge (ya da ses)lerdir. Örneğin, araba dediğimiz eşyaya «cap» ya da «liz» gibi bir ad takabilirdik. Aradaki farkı bilmediğimize göre, bu sözcüklerden biri o eşyayı temsil edebilirdi.

Mark Twain'in komik bir öyküsü vardır. Bunda dünyadaki tüm varlıklara ad takmakla görevli Adem'in bu işine karışan Havva'nın yaptıkları anlatılır. Adem her şeye bir ad bulmakta güçlük çekmektedir. Diğer taraftan Havva her şeyi özelliklerine göre adlandırır. Örneğin, Adem çevresine Cennet Bahçesi adını vermiştir. Havva ona karşı çıkıp düzeltir ve çevrenin bahçe gibi değil daha çok park görünüşünde olduğunu söyler. Bu yüzden çevreye Niagara Şelalesi Parkı adı takılmasında ısrarlıdır.

Kuşkusuz, burada amaçladığımız çevremizi düzenlerken sözcüklerin basit araçlar olacağıdır. Herhangi bir nesneyi seçtiğimiz bir sözcükle adlandırabiliriz.

Sözcükleri daha pek küçük bebekken öğreniriz. Dünyayı düzenlemek için kullandığımız simge sözcüklerin ötesinde pek az kaynağımız bulunmaktadır. Çocukken çevremizdeki önemli kişiler bize en kullanışlı sözcükleri, sözlük tanımlamalarıyla ve sözcüğün entellektüel içeriğiyle birlikte öğretirler. Edindiğimiz bu sözcüklerle düşünür ve

düşündükçe kişilik oluştururuz. Oysa, durum daha da karmaşıktır. Her sözcüğe bir de duygusal içerik eklediğimizi düşünürüz. Sözcüğün temsil ettiği şey hakkında duyumsamamız olur. Örneğin, anne sözcüğünü ele alalım. Bu sözcüğü basit bir biçimde dişil ebeveyn olarak tanımlarız. Ve bu doğrudur; sözcüğün entelektüel içeriği de budur. Oysa, annelerle yaşadığımız eşsiz deneyimler düşünüldüğünde bunun çok yüzeysel bir tanımlama olduğu ortaya çıkar. Anne sözcüğüyle birlikte aklımıza mutluluk dolu fikirler gelir. «Annemi görmek büyük olay» ya da «Annemin lazanya yemeği gibi yemek yoktur» deriz. Bazen de, anne sözcüğü ortaya olumsuz duyumsamaları çıkarabilir; «Oh, hayır! Annem sıkıcı insanın biridir», ya da «Annem de bizimle birlikte gelecekse, ben gitmeyip evde kalmayı yeğlerim» gibi sözler edilir. Bu durumlarda sözcüğün duygusal içeriğinin öneminin, entellektüel öneminden fazla değilse bile ona eşit olduğu belirgindir.

Bazı sözcükler onları küçükken ilk deneyimimizle öğrendiğimiz ve yetişkin olduğumuzda anlamlarını yeniden tanımlamaya zahmet etmediğimiz biçimde; nefret, korku, endişe ve sakınma gibi tepkileri yaratmayı sürdürürler.

Büyük tutkuyla herhangi bir şeyden nefret eden kişiler vardır. Kendi gerçek deneyimleri olmaksızın yalnızca sözcüğün temsil ettiği simgelere tepkileri yüzünden ırk, din, âdet, inanç ve benzeri kavramları hemen kötüleyen kişiler de bulunmaktadır. Bunlar böyle kavramlarla ilgili olan kişilerden sakınır, onlara güvenmez ve hatta böyle kişileri yok etmek isterler. Bu tür güçlü duygusal eğilimleri olan kişilerle iletişim çoğu kez başlamadan biter.

Komünist, yahudi, dinsiz, kanser, mütecaviz, Tanrı, sevgi, umut, bağışlama ve ilişki kesme gibi sözcüklerle karşılaştığınız anda sizin tepkiniz nedir? Şimdiki olgunluk döneminizde bu sözcüklerin üzerinde durup anlamlarını çözümleme fırsatmı hiç buldunuz mu? Yıllarca önce bu sözcükleri kişisel deneyimimizle ya da bir öğrenim evresinde öğrendiğimizde çoğumuzun başına bir şeyler gelmiş olabilir. Sözcükleri tanımlamayı ve kendi olgunluk sözlüğünüzü yeniden yazmayı hiç düşündünüz mü?

Çocukken bana yakıştırılan ve beni çok üzen bazı etiketler oldu. İtalyan, Fakir, Katolik, Gerizekâlı, Sıska gibi. Çoğumuz da böyle üzücü yakıştırma ve etiketleri biliriz. Şimdi de pek çoğumuz, bu gibi etiketler yüzünden yargılanır, toplum içi ya da dışında bırakılırız. Milyonlarca Yahudi, Naziler tarafından insan oldukları için değil, yalnızca Yahudi oldukları için öldürülmüşlerdir. Günümüzde bile dünyanın her kesiminde siyasal ya da dinsel nedenlerle cinayetler işlenmektedir.

Bu nedenlerle iletişim yapmak istiyorsak, kullandığımız sözcükler üzerinde çok dikkatli olmalıyız. Çünkü sözcükler de bizi etkileyip kullanabilirler. Sözcüklerimizi kontrol edebiliriz ve onları kontrol etmek zorundayız. Sözcükleri tanımlamamızı ve onlar hakkında duyumsamalarımızı değiştirebiliriz. Ancak bu şekilde kendi yaşamlarımızı özgürce kontrol altmda tutabiliriz. Çünkü, kullandığımız sözcükler, gerçek anlamda inanış sistemimizi ve hareketlerimizi kontrol altmda tutarlar. Şu halde sözcükler tarafından kısıtlanıp kullanılmayalım, onları biz bilinçle kullanalım!

İletişimin ana kaynakları olmasma karşın sözcükler bu konuda tek kaynak değillerdir. Gerçekte St. Exupery'nin dediği gibi, «Sözcükler büyük yanlış anlaşılmaların kaynağı olabilirler.» Sokakta bir kişiyi gördüğüm zaman her zaman şuna benzer bir söz söylerim: «Günaydın, nasılsınız?» Çoğu kez karşımdaki hışımla yanıt verir; «İyi!» Ben de şöyle düşünmekten kendimi alamam: «O halde neden yüzün iyi olduğunu söylemiyor?»

Birbirimizle gülümsemeyle, el sıkışmayla, kucaklaşmayla, gülmeyle, göz temasıyla, dokunmayla, sarılmayla, bağrımıza basmayla ve benzeri çok sayıdaki jestle de konuşuruz. Bunlar da bir dili oluşturur. Bazıları şöyle derler; «Sözcüklerden daha yüksek sesle konuş.» Kadın ya da erkek olsun, bir kişi elinizi sıkınca onun hakkında çok şey söyleyebilirsiniz. Bir kucaklaşma pek çok mesaj gönderebilir. Bir bakış bile, binlerce sözcüğü telkin edebilir. Buna karşın pek azımız bu sözsüz mesajların gücüne saygı gösteririz. Bu hareketlerin bize, başkaları için neler söylediğini düşünmeyiz bile.

Son zamanlarda ciddi bir kalp rahatsızlığı nedeniyle bir hastahanede yattım. Gece gündüz yardımıma koşan hemşireler vardı orada. Kısa sürede hangi hemşirelerin günlük tekdüze işleri yaptıkları, hangilerininse hastaların iyileşmesine gerçekten yardımcı oldukları ortaya çıktı. Bir termometrenin ağzıma konuluş şekli bile özel bir önem taşıyordu. Nabzımın sayılması, sırtımın ovulması ve bir dakikanın bana ayrılıp beni sıcak bir biçimde selamlamaları da öyleydi. İyilik insanın içinden gelir ve ancak iletişim yapıldığında ortaya çıkar.

Hastahanede odam çiçeklerle ve türlü bitkilerle dolu oluyordu. Onları servisteki tüm hastalarla paylaşmak büyük bir neşe kaynağı oluşturmaktaydı. Diğer hastalara bir çiçek ya da diğer türden bir bitki götürüyor ve yeni bir dostluğun başlaması için kullanıyordum. Hastalar bana, «Bu benim için mi?» diye soruyorlar ve o anda yüzlerine neşe geliyor, gözlerinde yeni bir yaşam ışıldıyordu. İnsanlar böyle şeylere dikkat ederler. Hemen o odada bir arkadaşım oluyordu.

Doktorlar sabahları tıbbi viziteler yapıyor, ardından günün geri kalan zamanında Buscaglia hastanede sevgi turları atıyordu. Bu arada sağlığım şaşırtıcı hızla düzeliyor ve diğer hastaların çoğunun davranışlarında da günden güne değişmeleri sezinliyordum. Örneğin, kendisini ilk ziyaretimde bana, «Ölsem bile kimse buna aldırış etmez ki,» diyen ve yorgan döşek yatan bir hasta, ben hastahaneden çıkacağım gün, benimle hasta odalarını dolaşıyordu. Bir şeyi 'söylemek' güzeldir, ama onu 'yapmak' daha büyük güçlük taşır. Birkaç yıl önce bir Budist öğretmenim vardı. Bana şunu öğretmişti; «Bilmek ve bildiğini yapmamak; henüz o şeyi tam bilmemek demektir.»

Eğer insan kendi kendisiyle konuşmaktan hoşlanmıyorsa, iletişim kurması için karşısında en az ikinci bir kişi olması gerekir. Bunun anlamı genellikle bir konuşmacı ve bir de dinleyici olması demektir. Oysa dinleyiciler de duyarlı konuşmacılar kadar azdır. Çoğumuz, konuşmayı dinleme sanatını unutmuş gibi görünüyoruz. Eğer pek ender olarak karşımızdakini dinlersek, bu kez peşin hükümler sürekli kafamızdan geçiyor ve her şey söylenilip bitene dek kişinin ne dediğini işitmiyor ve neyi işitmeye hazırlanıyorsak onu duyuyoruz. Çoğu kez sorularımızı sormadan problemlerimize önceden çözüm bulmuş insanlarla karşı karşıya olduğumuzu görüyoruz.

Son zamanlarda ortalama bir konuşmacının dakikada 125 sözcük söyleyebildiğini öğrendim. Dinleyici ise, dakikada 400 ila 600 sözcüğü anlayıp üzerinde düşünebiliyor. Gerçek dinleme, konuşma arasındaki aralıkları doğru kullanmamızla tanımlanabilir. Dinlerken kendi söyleyeceklerimizi mi hazırlıyoruz? Yarınki yemek listesini mi düzenliyoruz? Burada oturup karşımızdakiyle konuşmak yerine neler yapabileceğimizi ya da nerelerde olabileceğimizi mi düşünüyoruz? Konuşan kişinin tavırlarına, giysilerine, dilbilgisine ya da cinsel niteliğine mi dikkat ediyoruz? Tüm bu sayılanlar olabilir ve bu arada konuşma sürer. Biz de bu konuşmadan çok şeyi dikkat etmediğimizden kaçırmış olduğumuzu görürüz.

Bir konuşmayı gerçek dinlemede düşülen tuzaklar, adı bilinmeyen bir ozanın "Dinle" adlı şiirinde anlatılmıştır:

Sana, beni dinlemeni söylediğimde
bana öğüt vermeye başladın,
söylediğimi de yapmadın.

Sana, beni dinlemeni söylediğimde
bana "niye?" demeye başladın,

duygularımı ayaklar altına alıp çiğnedin.

Sana, beni dinlemeni söylediğimde

kendini buna zorunlu duyumsadın,

sorunlarımı çözmeyi ister gibi davrandın

sonunda beni de başarısızlığa uğrattın.

Dualar belki de bazı kişilere yardımcı olur çünkü

Tanrı öğüt vermez, suskundur.

Ve durumları düzeltmeye çalışmaz.

O yalnızca dinler ve işinizi

kendinizin çözümleyeceğinize inanır,
öyleyse lütfen dinleyin ve beni işitin.

Eğer konuşmak istiyorsanız,
birkaç dakika söz sıranızı bekleyin
o zaman ben de sizi dinleyeceğime söz vereyim.

Sevgi dolu iletişimin çok dirimsel bir bölümü olan paylaşma, karşımızdakinin bizi dinlemediğini duyumsadığımızda sona erer. İşin kötü yanı, genellikle insana ikinci bir şans verilmez.

İletişimin üçüncü derecede dirimsel düzeyi, sözsüz olanıdır. Bu, hareketle iletişimdir. Lerner ve Lowe'un büyük müzikalleri olan «Benim Tatlı Meleğim»de başkadın oyuncu Eliza Doolittle'in 'Bana Göster' adlı sevgi mesajını anımsayabilirsiniz. Bu şarkıda Eliza, «Eğer beni seviyorsan yalnızca konuşma, bunu bana hareketle göster!» der. Şu halde, birbirinize sevgi dolu davranışlarda bulunun. Saygılı olun. Duygularınızı harekete dökün. En sevdiği yemeği hazırlayın. Yıldönümü ya da yaş gününü anımsayın. Kutlayacak sevgi bayramlarını kendiniz oluşturun. Bunun için sevgililer gününü beklemeyin.

Şimdi sıra, bu konuda soracağım son soruya geldi: «Seni seviyorum» demek yerine herkes ne yapıyor?

Temel olarak bizler birbirimizden uzaklaşıyor; aramızdaki ilişkiyi yıkıyor; birbirimizi düş kırıklığına uğratıyor, aşağılıyor, değerini

azımsıyor ve bu davranışlarımızı nasıl değiştireceğimizi bilemiyoruz. Yeni, sevgi dolu bir dil, akıllarımızı da yenileyebilir. Ashley Montagu ve Floyd Matson, İnsan İlişkileri adını verdikleri önemli yapıtlarında sevginin en yüksek düzeyde iletişim şekli olduğunu şöyle ifade ederler:

> *«İnsanca iletişim, özdeyişlere göre 'Simgelerin birbirine şangur şungur çarpmasıdır.' Pek çok işareti de içerir. Ancak iletişim bilgi ve inandırma aracı ile mesajı olmasının ötesinde daha derin gereksinim ve daha yüksek amaçlara hizmet eder. Açık ya da üstü kapalı, patırtılı ya da sessiz, önceden düşünülmüş ya da öldürücü biçimde dikkatsiz olsa bile iletişim, insanlar arasında buluşma zemini ve toplumun temelidir. İletişim kısaca insan ilişkilerinde temel öğedir.»*

Bu nedenle, insanlarla ilginizi sevgi dolu bir ilişki şekline sokmayı istiyorsanız, aşağıda anlatılanları gözden geçirebilirsiniz.

- Beni sevdiğini sözlerinle, hareketlerinle ve jestlerinle sık sık göster. Bunu bildiğimi varsayma. Buna karşı utanç belirtileri gösterebilir ve gereksinimim olmadığını söyleyebilirim. Bu tepkilerime inanma ve ne olursa olsun beni sevdiğini yinele.
- İyi yaptığım işler için bana kompliman yap. Başarısız olduğumda beni aşağılama, tersine bana güven ver. Olumlu takviye ve işimi takdir etmeler, başarılarımın yinelenmesini garanti eder.
- Moralin bozuk, kendini yalnız ve yanlış anlaşılmış duyumsarsan bunları bana söyle. Seni rahatlatma gücüne sahip olduğumu bilmek beni kuvvetlendirecektir. Dile getirilmemiş duyumsamalar yıkıcı olabilirler. Unutma, seni sevmeme karşın her zaman senin aklındakileri okuyamam.
- Neşe dolu fikir ve duyumsamalarını bana söyle. Bu ilişkimize canlılık getirecektir. Yaş günü dışındaki günleri, özel Sevgililer Günleri'ni kutlamak çok güzeldir. Nedeni olmaksızın sevgi hediyeleri ver ve mutluluğunu dile getir.
  Bana böyle karşılıklar verdiğinde kendimi öyle güçlü duyumsarım ki, günümün geri kalanında seni, görmeden de güçlü olurum.
- Gördüklerimin ya da duyumsadıklarımm önemsiz ya da gerçek dışı olduklarını söyleyerek benim benliğimi geçersiz duruma düşürme. Görüyor ya da duyumsuyorsam bunlar benim deneyimlerimdir. Ve bu yüzden, bana göre önemli ve gerçektirler.
- Bana dokun. Beni tut. Beni kucakla. Fiziksel varlığım sevgi dolu olan bu sözsüz iletişimle daha bir canlılık kazanacaktır.

- Suskunluklarıma saygı göster. Sorunlarıma, yaratıcılığıma ve ruhsal gereksinimlerime seçenekler çoğu kez sessizlik anlarımda sezinlenirler.
- Bana değer verdiğini başkalarına göster. Sevgimizin başkaları önünde onaylanışı beni özel biri olarak gururlandırır. İlişkimizin güzel oluşunu başkalarıyla paylaşmak iyi olur.

Sizin, olasılıkla yukardaki fikirlerin sevgililer arasında gerçekten gerekli olmayacağını düşündüğünüzü biliyorum. Bunlar, bir anda içten gelirler diyebilirsiniz. Aslmda öyle olmaz. Bu saydıklarım iletişimin çeşitli evreleri ve sevgi dolu ilişkinin temel taşlarıdır. Aynı zamanda dünyanın en güzel seslerini de oluştururlar.

Birbirimizi dürüstlükle sevebilmek

"Gerçek, tüm gerçek ve başka bir şey değil ama yalnızca gerçek."

Yasal yemin

"Tam doğru kadar gerçekten doğru olan başka bir şey yoktur."

Adı bilinmeyen yazardan

...Ve Pilate sordu; «Gerçek nedir?» Sonra şeytanca susup bir yanıtın verilmesini beklemedi.

Milattan önce 4. yüzyılda ünlü düşünür Diyojen'in dürüst bir kişi bulmak için yollara düştüğü anlatılır. Diyojen gündüzün pırıl pırıl aydınlığında elinde yanar bir fenerle her yerlere gider. Bir türlü dürüst bir adam bulamaz.

Ruhbilim, felsefe ve din literatürü sağlıklı ve uzun süren ilişkilerin dürüstlük ve gerçek üzerine oturtulacağı uyarılarıyla doludur. Bizim için hiç olmazsa sevdiklerimizin ve bizi sevenlerin bize karşı dürüst davrandıklarına inanmamız dirimsel önem taşır. Aksi takdirde nasıl yaşayabilirdik? Bununla birlikte, bu sayfaları okuyan kişilerin doğrulukla, tümüyle dürüst bir insanı tanıdıklarını söylemeleri çok ilginç olacaktır. Genellikle bizler bu soruyu yanıtlamaktan duyduğumuz endişeyi şöyle soruları birbiri peşisıra sorarak gizlemeye çalışırız; «Dürüst diyerek ne demek istiyorsun?», «Ne denli dürüst?», «Hangi koşullar altında?», «Kiminle?», «Hangi konularda dürüst?» Bu gibi sorular çoğumuz için çeşitli derecelerde dürüstlük türleri olduğunu ortaya koyar.

Dürüstlük nasıl tanımlanırsa tanımlansın; başarısızlığa uğrayan ilişkileri birincil derecede etkileyen nedenlerden biri dürüst olmamaktır. Ailelerin kopmasına, sevgililerin birbirlerini fiziksel olarak incitmelerine ve hatta öldürmelerine neden olan bu ‘suç tutkusu’ yerine göre işyerlerinin dağılmasına ve hatta hükümetlerin çökmesine ve ülkelerin aralarında en kanlı savaşlara tutulmalarına neden olur. Önünde sonunda küçük bir bunalım yaratacak olan bir gerçeğe değinmektense çoğu kez insana bir yalancık söylemek çok daha pratik gelir. O zaman da, «Kimseyi incitmeyecek olduktan sonra» diye kendimize bir özür buluruz.

Louis Harry'nin düzenlediği bir kamuoyu yoklamasının 1969'da Time dergisinde açıklanan sonuçlarına göre, Amerika'da yaşayan on bireyden altısı bazen yalan söylemenin mazur görülebileceğini kabul etmektedir. Bu kamuoyu yoklamasında soru sorulanlardan yüzde biri her durum ve zamanda yalan söylenebileceğini ve yüzde 58'i bazı zamanlarda yalan söylenebileceğini kabul etmişlerdir. Yanıtlardan yüzde 38'i yalan söylenmesine izin verilemeyeceğini söylemiş ve yüzde 3'ü ise, soruya dürüstlükle yaklaşım yaparak ne diyeceklerinden kesin emin olamadıklarını bildirmişlerdir. Gerçekte ben, bu soruya yanıt verecek denli üzerinde uzun boylu düşünmüş olduğumuzu sanmıyorum. Durum, kuşkusuz yalnızca bir Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayanlara özgü bir durum değildir. Eski Yunanlılara okulda yalan söylemeyi ve yalanlarının yakalanmasını önleyici teknikler öğretilirdi. Büyük filozof Sokrat, aslında gerçeği söylediği ve onu yargılayan yargıçlar da gerçeğin gençliği ayartacağına inandıkları için ölüme mahkum edilmişti.

Eski Çin toplumları da, masum suçlulukları savunurlardı. Onlara göre, acılara neden olacak uzlaşmasız bir gerçeğe yaklaşım yerine biraz dolambaçlı yoldan varılacak gerçek daha çok yüreklendirilmeye değerdi. Günümüze değin biz de hâlâ aynı değerleri öğretiyoruz. Toplumun hemen her kesiminde insanlar arasmdaki her ilişki düzeyinde dürüstçe olmayan örnekler yaygın durumdalar. Bu örnekler karmaşık uluslararası diplomasiden en basit insan ilişkilerine dek görülüyorlar. Eğer kişiler gerçekten yalan söylemiyorlarsa ya yan gerçekleri kullanıyor, ya da sorunlardan olabildiğince kaçınıyorlar. Bazı filozof ve toplumbilimciler bir kişi ya da herhangi büyüklükteki bir toplumun yalnızca gerçeklere bağlı kaldığı takdirde ayakta kalıp kalamayacağının kuşkulu olacağını ileri sürüyorlar. Marcel Eck diyor ki, «Gerçeklere tümüyle körce açık olan bir toplum cennetten çok bir cehennem olurdu.» Ve sözlerini şöyle sürdürüyor; «Gerçekleri konuşmamak bazen bir görevdir.» Sırası gelmişken ekleyelim, çoğu kişi gerçekleri duymayı da istemez.

Amerika Birleşik Devletleri mahkemelerinde şu adalet yeminini etmemiz istenir: «Gerçek, tüm gerçek ve başka bir şey değil ama yalnızca gerçek.» Yemini ettikten sonra yerimize oturur ve parlak zekâlı avukatların müvekkillerinin yararına olmak üzere gerçeği ustaca değiştirerek sunuşlarını dinleriz. Avukatlar savunma yaparlarken yalan söylemediklerini, olayları yeniden düzene koyup üzerlerine ayarlama yaptıklarını söylerler.

Reklamcılar, reklamını yaptıkları malların piyasanın en iyisi olduğunu açık açık duyururlar. O malı kullanırsak hemen rahatlayacağımızı ya da bu kullanıştan zevk alacağımızı garanti ederler. Tanıttıkları mallar

sayesinde soğuk algınlığımızın hemen geçeceğini, uyumamızın kolaylaşacağını, kilomuzun normale düşeceğini, romantikleşeceğimizi, sekste doyuma ulaşacağımızı ve sınırsız bir sevgiye kavuşacağımızı vaat ederler. En saf olanlarımız bile reklamların yalan olduğunu bilir; oysa reklamları öylesine sık duyarız ki, sonunda onlara karşı duyarlılığımız azalır ve reklamlar bizi rahatsız etmez olur. Bazılarımız bu malları, reklamda biraz gerçek vardır umuduyla satın almaya başlarlar.

Bize gerçeği vermek için güçlü bir bağlılıkla kendini adayarak hizmet veren gazeteciler, gerçeğe yaklaşabilmek için çoğu kez yalan söylerler. Siyasal liderler seçildikleri takdirde olanaksız başarılan kazanacaklarını anlaşılması güç düzeyde açıklamalar yaparak vaat ederler. Bütçeyi denkleştirecek, suçları kökünden kazıyacak, savaşları sona erdirecek, fakirlikle savaşacak ve her tencereye kaynatılacak bir tavuk sağlayacaklardır. Bazıları, ailemize canlılık kazandıracaklannı ve kokuşan topluma ahlâkı geri getireceklerini bile garanti ederler. Yüz yılı aşan Amerikan özgürlük, adalet ve eşitlik düşlerine karşın, şimdi de içimizde bir umut vardır. Bizler aptal değiliz. Ancak yıllardır gerçeği umup beklemeye koşullandırılmış bulunuyoruz. Yasa uygulayıcıları bile, bir suçludan gerçeği öğrenmek için bazen aldatıcı yöntemleri kullanıyorlar. Doktorlar bazen bizi, gerçekle yüz yüze gelmekten koruyorlar. Öğretmen ya da danışmanlar çoğu kez gerçeği yastıklayıp hızını kesmeye çaba harcıyorlar. Bütün bunlarla o denli iç içe yaşıyoruz ki, artık böyle davranışları zararsız, sözü edilmeye değmez ve hatta normal kabul ediyoruz. Bunları iyi niyetli davranışlar olarak niteliyor ve görmekten kaçındığımız kişiyle karşılaştığımızda «Sizi görmek ne güzel» diyoruz. Hoşlanmadığımız kişilere «Bir gün birlikte oturup görüşelim» diyebiliyoruz. Kuaförünü acemi bulduğumuz kişilerin saçları için, «Ne güzel bir saç modeli» diyerek iltifatta bulunuyoruz. İstenmeyen hediyeler için gönül borcunu bildirenler, hoşlanmadıkları bebekler için sevgi gösterileri yapanlar ve ölürcesine sıkıldıklan konuşmalardan zevk aldıklarını göstermeye çalışanlar pek çok aramızda. Kendisinden kurtulmayı istediğimiz ve bir daha görmemeyi umut ettiğimiz kişiler için tavsiye mektubu yazdığımız bile oluyor.

Bütün bu gerçekdışı olaylara başkalarını acıdan ve zarardan kurtarmak, masum kişileri korumak için katlandığımızı söylüyoruz. Bu durumda dürüstçe olmayan eylemleri olumsuz davranışlar olarak değil, göz yumulabilecek bir toplumsal beceri gibi görmemize şaşmamak gerek. Yalanı yüreklendirmeyi sürdürüyoruz. Bu nedenle iç rahatlığıyla yalan söylüyor ve çocuklarımıza kültürlü bir olgunluğa erişmelerinin bir parçası olarak böyle davranışları öğretiyoruz.

Henüz aldatmaca eğitimi görmemiş küçük çocukların yetişkinlere gerçeği söylediklerinde doğruca odalarına ya da okul müdürünün bürosuna gönderildiklerini görmüş bulunuyorum. Daha sonra da, aynı durumlarda asık suratla çocuklara dürüstlüğün en iyi davranış şekli olduğunu öğretmeye çalışıyoruz. Doğruyu söylediğinde cezalandırılan ya da güç durumda bırakılan çocuklar hemen zararsız yalanlan söylemeyi öğreniyorlar.

Bir ana okulunda beş, altı yaşlarındaki çocukların bulunduğu bir sınıfta yaptığım bir incelemeyi unutamıyorum. Çocuklara kötü bir şey yaptıklarında nasıl davranmaları gerektiğini sormuştum. Annelerine durumu söylemeleri gerekir miydi? Çoğu «Hayır» dediler. «Neden?» diye sordum. Genellikle yanıt, «Çünkü annem bize vurur» şeklindeydi. «Yalan söyleyip cezalandırılmamak mı, yoksa her zaman doğruyu söylemek mi daha iyi?» diye sordum. Kendilerine böyle bir soruyu sormuş olmama inanamamışlardı. «Deli misin sen? Yalan söylemek çok daha iyi!» dediler.

Ünlü çocuk ruhbilimcisi Piaget, Çocuğun Ahlâksal Yargılaması adlı yapıtında yalan söyleyiş üzerine bir öykü anlatır. Çocukların şu durumu düşünüp kendisini yanıtlamalarını ister: İki çocuk evdeki fincanları yere düşürüp kırmışlardır. Anneleri bunu kimin yaptığını sorar. Birinci çocuk fincanları kırmadığını söyler.

Anne ona inanır. İkinci çocuk da, aynı şeyi yineler. Anne inanmaz ve onu cezalandırır. Sonra Piaget sorar; «İki yalan da aynı derecede kötü değil miydi?» Çocuklar onun sorusunu duraksamadan yanıtlarlar, «Hayır.» Ünlü ruhbilimci yeniden sorar; «Şu halde bu yalanlardan daha kötü olanı hangisi?» Çocuklar yanıt verirler; «Cezalandırılmak.»

Şu sözü ne denli sık olarak duymuşuzdur; «Yakalanmadığın sürece, tamam». Bununla birlikte, büyük ya da küçük olsun her yalan bazı bilgileri içerir. Böyle bilgi içerdiği sürece de yalan, dallanıp budaklanmaz. En önemsiz yalan bile onu duyan kişi üzerinde bir seçenekmiş etkisi yaratır. Ve o kişinin inanışı üzerindeki etkisi kalıcıdır. Şu halde en masum yalan bile, davranışlar üzerinde sınırsız sayıda olası etkilemelerden sorumludur.

Bir yalanın dallanıp budaklanması söylenişiyle bitmez. Gerçek gibi yalan da bir tek tepkiyi oluşturmuş olsaydı fazla ilgiye gerek göstermezdi. Çünkü elimizde tek seçenek olan «İnan ya da inanma» var olurdu. Oysa, yalanlar masumluk ölçütlerine göre aktan kara yalanlara değin değiştiğinden elimizin altında sınırsız sayıda olasılıklar seçeneği bulunur. Ve biz sonuçta şaşkınlık, korku, güvensizlik, güceniklik ve kuşku duyumsamaları içinde kalırız.

Bizler inanmak ve birbirimize güvenmek gibi çok insancıl gereksinimlere sahibiz. Eğer güvenilecek bir tek kişi olmasaydı, sanıyorum çıldırırdık. Güven aracılığıyla değer sistemlerimiz değişir ve gelişir. Güvenden doğan garanti ve güvence ile tehlikelere karşı koyabiliriz.

Kişiler arasındaki ilişkilerde aldatmacanın pek çok türü bulunmaktadır. Bunlardan bazıları öbürlerinden daha yıkıcı ve neredeyse hastalık sonucu gibidirler. Aldatmaca, bazılarının 'yardımseverce' dediği yalanla başlar. Toplumsal durumlarda en çok karşılaşılan türü budur. Örneğin, sizin öğleden sonra saat tam ikide etmeye söz verdiğiniz telefonu beş saat bekleyen bir kişi vardır. Öfke içindedir. Sonunda siz telefon edip, «Üzgünüm, bağışla beni» deyince sakin bir sesle, «Oh, tamam» der. Hepimiz yerine göre böyle yalanlara bulaşmışızdır. Karşımızdakine ne duyumsadığımızı söylemek hoşumuza gidecektir; oysa, buna cesaret edemeyiz. «Yeni ceketimi beğendin mi?» diye sorarlar. «Oh, evet» derken ceketten tiksinir ve sözlerimizi ekleriz; «Çok hoş! Size de çok yakışmış!» Ya da «Nasıl oldu da benim verdiğim partiye gelmediniz?» derler. Yanıtımız, «Çünkü senin partilerinden nefret ediyorum,» değil de, «O gün biraz hastaydım» olur. Kendimizi koruyan (ya da egomuzu koruyan) yalan, bizi rahatlatan türden yalandır. Yüzleştirilince, «Onu dememiştim,» ya da «Siz anlamamışsınız» der geçeriz.

Dalevere türünden yalanları, durumu lehimize çevirmek için kullanırız. Bunlarla gerçeği, yararımız için çarpıtırız.

Kişisel olmayan türdeki yalanlarımız, örneğin gelir vergisi bildirimi ya da gider hesaplarımızda ortaya koyduğumuz yalanlardır. Bunlara hesapları kabartma der ve herkesin de aynı şeyi yaptığını düşünürüz. Kendi kendimize, bunlar öyle önemsiz yalanlar ki, kimseyi rahatsız etmezler diye güvence veririz.

Övünme türündeki yalanları, egomuzu doyuma ulaştırmada kullanırız. Diğer kişileri etki altmda bırakmakta böyle tek kişilik, olduğumuz yerden yükseklere tırmanma oyunlarına gireriz. Bu tür yalanlarla bir şey elde edersek daha iyilerini de söyleriz.

Bu saydıklarımız, yalan türlerinden yalnızca birkaçıdır. Ayrıca gizleme ve fesat yalanları ile daha pek çok yalan türü vardır. Bu listeye hepimizin yeni yalan türleri ekleyebileceğine eminim.

Pek çok kişi bu sayılan türden yalanları şeytanın adını andıracak şekilde büyük yalanlardan saymaz. Gerçekte, bu tür yalanların çoğu durumda bize ya da başkalarına iyilik yaptığına inanmışızdır. Daha

önce de söz konusu ettiğim gibi, bu gerçekdışı durumlar literatürde yardımseverce yalanlar diye adlandırılır; sevecen, düşünceli ve garantileyici diye nitelendirilirler.

Büyük dinsel lider Martin Luther'in Max Lenz'e yazdığı mektuplarda bu gibi yalanların Tanrı'ya karşı söylenmediği ve Tanrı'nın bunları anlayışla karşılayıp hoşgöreceği belirtilmiştir. İncil'in bir bölümü olan Kitabı Mukaddes'te yalancı grupları zina yapanlar, katiller ve putperestler olarak sayılır ve bunların kesinlikle cennete giremeyeceği bildirilir.

Hangi yoldan olursa olsun aldatmaca ile pek özel bir durumu elde ettiğimiz sonucunu çıkarırız. Kendi kişisel amaçlarımız için yalan söylemeyi çok hoşgörülebilir bulur; ancak, genellikle başkaları bize yalan söylemeye giriştiğinde pek öfkeleniriz. Dürüst olmaya karşı kendimizin gösterdiği kayıtsızlığın sonuçlarını küçümseriz. Oysa, başkalarının aldatıldıklarında bizim duyduklarımızı duyacağını kestirmekte yetersizdir. Buna ek olarak yalan söylemenin içine her zaman karışan bir riziko öğesi bulunmaktadır. Kişinin yalanı ortaya çıkmayabilir. Bu durumda yalan söyleyen, sürekli olarak yalanlarını aklında tutmak ve zaman geçtikçe yeni yeni yalanlarla durumu açıklamak ve mantıklı hale getirmek zorundadır. Yalancıların çok iyibellekleri olduğu söylenir. Çünkü bir kez yalanları ortaya çıktı mı inanılırlıkları her zaman kuşkulu hale girer.

Dürüstlük çok karmaşık bir özellik olabilir. Örneğin, bir yalanın önemli ya da önemsiz oluşunu kim belirleyecektir? Gerçek dışı bir durumun sonuçlarını kim yargılayacaktır? Ruhbilimsel yönden sağlıklı, üzmek yerine gelişmelere neden olan ve sonunda kimsenin etkilenmediği yalan var mıdır?

Çoğumuz aldatmacanın üzücü olduğunu; özellikle sevdiklerimiz tarafından aldatılırsak bunun bizleri üzeceğini biliriz. Kişisel güvenliğimiz, sevdiklerimizin bize verdikleri bilgilerin doğru olmalarına bağlıdır. Bu güvenlik sarsılınca ya da yok edilince yaşamlarımızın da geçici olarak (ve bazen sürekli olarak) sarsılışına şaşırmamak gerekir. Sevgimiz çok güçlüyse, bu durumu kabul edebilir ya da bunun kötü niyetle ve acı vermek için yapılmadığını düşünürüz. Gerçekdışı söze karşı, insanca bir toleransla savaşım verir ve sonucu benimseyebiliriz. Kişinin insanlığını tanımış olur ve bağışlarız.

Clark Mustakas, Yaratıcı Yaşam adlı kitabında şöyle der:

> *«Bir ilişki içindeyken her zaman dürüst olabilmek fazlasıyla acı verici ve güçtür. Bununla birlikte, kişi gerçekleri söylemekten*

kaçındığı anda benliğinin merkezi lifleri sanki çekilip ayrılmaya başlar ve 'gerçek fikir ve duyumsamalarım' öbür kişinin algılamasını önleyerek bir aldatmacayı da başlatmış olur.»

Yaşamımızda gerçek ve aldatmacaları kullanarak hareketlerimizi düzenlemenin pek çok yolu vardır. Yalan söyleme ve dürüst olma basit seçenekler olduğuna göre, gerçeği seçtiğimizi bildirebilir ve sonuca göre de ödülümüzü alırız. Pek çoğumuz dürüstlüğün en iyi politika olduğunu keşfetmişlerdir. Dürüst olabilmekte başarısız kalırsak, zaman geçtikçe ortaya çıkan sonuçlar genellikle doğruyu söylemekten kaçındığımız anda oluşacak sorundan çok daha yıkıcı ve acı olurlar.

İnsanlarla ilişkilerimiz, günlük olarak gerçeklerin paylaşılmasıyla oluştuğundan, bir ilişkinin yardımseverce türden bile olsa yalanlar üzerine kurulmasını riske edip göze almamalıyız. Çünkü, böyle yaparsak ilerde tüm birbirimizi etkilemelerin aldatmacalar temeline dayanması olasıdır. Bu durumda sizin özbenliğiniz bir dereceye kadar, sürekli olarak zorlanıp bozulacak ve gelecekteki tüm etkileşimleriniz bir dizi yalanlar üzerinde kurulacak; böylece ilişkideki güvence yok olacaktır.

Gelecekteki daha derin anlayışların pratik denemesi olan dürüstlük seçeneği, çoğu kez gözden kaçırılmaktadır. Bu yolla, sevgi ve güvenimizin sürekliliğini etkileyecek kuşkular oluşmaktadır. Güvenimiz yıkılmakta, inanma sistemimiz tehdit altına girmektedir. En iyi durumda, yalan iyi yönde alınıp benimsense bile gelecekteki duyarlılığımız üzerine nüfuz edilemez bir yara oluşacaktır.

Yalnızca dürüstlük güvence duyumsamamıza yardımcı olur. Yalnızca dürüstlük, uzun sürecek ilişkilerimiz için gerekli olan güveni bize getirebilir. Bazen acılı da olmasına karşın yalnızca dürüstlük, birleşme ve birlikte gelişip olgunlaşmamız için güvenli çevreyi oluşturur.

Kuşkusuz, büyük 'D' harfiyle ifade edilecek tam bir dürüstlük güç bir davranışlar dizisidir. Ancak, sevgi dolu bir ilişkinin özü dürüstlüktür. Dürüstlüğün olmadığı yerde sevgi de olmaz.

Şu halde; yalan söylemek ya da yalan söylememek... Dr. Roger Gould, Dönüşümler adlı yapıtında şöyle diyor:

«Dürüstlük, bizi nereye götürürse götürsün en iyi bildiğimiz şekilde amacımız olmalıdır. Her kendimizi aldatış, yanlış yargılamalara neden olur ve bunu yanlış kararlar ile yaşamamızda önceden görülmeyen sonuçlar izler. Ama bunun da ötesinde kendimizi koruyucu her aldatış ruhumuzda, içine yaşamımızdaki nedeni

açıklanamayan endişeleri oluşturmaya hazır bir şeytanın gizlendiği bir yarık açar. Bir acıdan kurtulmak için oluşturduğumuz kendimizi aldatışlarımız gerçekte daha çok acı verecek biçimde sonlanırlar. Aldatmacalarımızı günlük yaşamın doğal düzeltmelerinden yoksun kalacak şekilde gizleriz. Aklımızın daha büyük bir bölümünün onu saklamak için ayrılması gerekir. Bu durumda düşünme yeteneğimiz sıkıntıya girer. Yeni bilgiler aldatmacalarımızı ortaya çıkarabileceğinden, aklımızın özgürce çalışmasına izin veremeyiz. Aldatmacalarımız arttıkça, kendimizi dünyanın daha büyük bölümünün dışında tutarız.»

Diğer taraftan Robert Wolk ve Arthur Henley, yalan üzerine çok eksiksiz bir çalışma olan Yalan Söyleme Hakkı adlı yapıtlarında şöyle derler:

«Başarılı bir evlilik sevginin olduğu kadar yalanların da bir ürünüdür. Böyle bir evlilikte tarafların heyecan ve davranışları birbirlerini çok iyi bir şekilde tamamlamalarına karşın, eşler iki ayrı kişidir ve duyumsamaları olasılıkla her zaman çakışmayabilir. Tümüyle dürüstlük politikası, eşlerin incitici ya da zamansız şekilde gerçekleri yumurtlamalarına neden olur. Bu da, karı koca arasında var olan çok duyarlı duygu alışverişini yıkıma uğratabilir. Yapıcı, yeterli ve saygılı yalanlar, eşlere karşılıklı bir koruyucu etki sağlayabilir ve birbirlerinin ayaklarına basmalarını önler. Bu nedenle iyi yalanlar iyi evlilikleri oluştururlar.»

Bu kitabın başka bir yerinde yazarlar şöyle derler; «Birlikte yalan söyleyen aileler bir arada kalırlar.» Kuşkusuz yazarlar, yaşamı yıkıma uğratan yalanlardan değil de, ilişkiyi sürekli sarsıntılardan koruyan günlük küçük aldatmacalardan söz ediyor ve şu satırları da ekliyorlar :

«Söylenmeye değer tek yalan, durumu daha iyiye götürecek türdendir. Bu yalan mazur görülebilir ve savunulabilir, ustaca ve duruma uygun denilebilecek türden olmalıdır. Bir yalanı söyleme konusunda karara varmak için bunu söyleyecek kişi olası yararlarının karşılığı rizikolarını da ölçmelidir. Bu ölçme bir çeşit'gerçekleri ya da sonuçları kıyaslama olarak düşünülebilir.»

Yazarlar, ayrıca yalanın yeterince objektif olarak ölçülüp ölçülmediğini kontrol için kitaba bir de test eklemişlerdir.

Büyük bir sevgiyle birbirlerine bağlı yeni evli bir çifti anımsıyorum. Evin hanımı yemek pişirme konusunda çok deneyimsizdi. Annesinden bir tek yemek tarifi almıştı. Evliliklerinin ilk haftaları boyunca sürekli olarak bir tür etli güveç olan bu yemeği pişirdi durdu. Kocasına

yemeği sevip sevmediğini sürekli soruyordu. Kocası, onun yemeği yapmak için çok uğraştığım bildiğinden bu konuda karısını üzmek istemiyor, yanıt olarak, «Oh, evet! Çok beğendim,» diyordu. Oysa, bu yemekten nefret etmekteydi. Kocasının gerçekten beğendiğini düşünen kadın, bu yemeği giderek sürekli olarak yapmaya başladı. Yemeklerde yenilmeyen kısımlar da artık duruyordu. Bunun anlamı, etli güvecin hafta boyunca sofrada daha çok boy göstermesiydi. Sonunda adam dayanamadı ve bir kızgınlık anında karısına, yemek pişirişinden nefret ettiğini söyledi. Etli güvecin ona öğürtü verdiğini, bir daha yemek masasında görmeyi istemediğini de ekledi. Kadın şoke olmuş ve çok incinmişti. Kocası ona yalan söylemişti. Gözyaşları arasında konuştu; «Sana bir daha kesinlikle inanmayacağım.» Aslında bu, küçük bir olaydan doğan bir nedendi. Ama şimdi kötü bir tohum atılmış bulunuyordu.

Trajedi çoğu kez böyle görünüşte önemsiz deneyimlerle doğar, büyür ve sonunda güvensizliğin karmaşık ve birbirine dolanık ağları duruma egemen olup yıkıcı etkilerini yapar. Eğer doğruysa (ki istatistikler bunu kanıtlamaktadır), aldatmacalar yerine seçenek aramayı isteyebiliriz. Aslında doğrunun incitici olması için gerçek bir neden görülemiyor. Eğer gerçek beceriyle öne sürülürse, havayı temizleyecek bir değişiklik zemini sağlayacaktır.

Şu halde ne yapmalı? Aldatmalı mı, aldatmamalı mı? Yalnızca insan oluşumuzdan ötürü bu sorunun yanıtı olasılıkla bir kesip atma kararı olamaz. Ancak sorun gözardı da edilmemelidir. Çünkü, başarısız ilişkilerin pek çoğunda nedeni oluşturmaktadır. Kuşkusuz bu durumda kalan kişi, aldatmacayı seçebilir, ama aldatma yerine göz önünde tutmaya değer olan başka seçenekler bulunabilir. Bu seçimi yapabilmek için aldatmaca iyi olabilir fikrini bir yana koyup, gerçeğin de çoğu kez incitici olacağını düşünmeliyiz. Ve şu durumla karşı karşıya gelmeyi göze almalıyız: Gerçek incitici olmasına karşın, sevdiğimiz birisine yalan söylemek incitici olmanın da ötesinde hemen hemen tümüyle yıkıcı olabilir.

Bir ilişkide en baştan dürüst davranmaya başlanılmalıdır. Sevgili ya da olası iş ortakları akıllı kişilerse ve karşılıklı güven ve sevgiyle ilişkilerini geliştirmek istiyorlarsa, dürüstlüğe ilişkin tutum ve beklentilerini ilişkilerinin en başında tartışmalıdır. Diğer şeylerin arasında yalana tahammül edip etmeyeceklerini gözönüne almalıdırlar. Gerçekle yüz yüze gelmektense kendilerine yalan söylenmesini yeğleyen bazı kişiler vardır. Nicholas Humphrey bu konuda şöyle der; «Gerçeği duymayı istemeyen kişiler arasında, doğruları dürüstçe konuşmak oldukça saldırganca bir hareket, mahremiyete tecavüz ve başka birinin sahip olduğu alanlara girmek

sayılır. Bu, onlar için hoş değildir, yapılmamalıdır.» Böyle kişiler endişeli bir durumla yüz yüze gelmekten ve gerçeğin getireceği acıdan kaçınırlar. Yalnızca gerçekleri duymak isteyen kişiler de vardır. Ama onlar gerçeğin sevecen bir şekilde söylenmesini isterler. Çoğu kez gerçeği 'yabanılca doğrulukla' eşit tutarız. Oysa böyle yapılmamalı, gerçek incelikle ifade edilmelidir. «Bu giysilerinden, mavilerin kadar hoşlanmıyorum. Ancak şunu unutma, bu benim fikrimdir. Ve ben de ünlü modacı Yves St. Laurent değilim.» Bu sözleri duymak, «Giysilerin korkunç! Nefret ediyorum onlardan...» denmesinden çok daha kolayca kabul edilir. Eğer yalnızca gerçekleri konuşmayı kararlaştırmışsak, olasılıkla bunları daha az kabaca ifadelerle, örneğin şöylece söylemeliyiz, «Unutma, birbirimizle her zaman gerçekleri konuşmayı kararlaştırmıştık. İşte şimdi bunu ben böyle görüyor ya da duyumsuyorum.»

Tüm ilişkilerimiz boyunca dürüstlük ve aldatmacalar arasındaki zıtlıklarla uğraşacağımıza inanmamız gerçekçilik olacaktır. Çevremizdeki pek çok kişi, yalanlara böylesine kapılmışken bizim tümüyle dürüst olmamız nasıl beklenebilir? Zaman zaman gerçeklerden uzaklaşabileceğimiz olgusunu benimsemeye istekli olmalıyız. Ve de bu yanılma anlarını insanca bulmayı öğrenmeli ve onları gelecekte daha gerçekçi davranışlar yapmak için öğrenim deneyleri olarak kullanmalıyız. Ancak bana öyle geliyor ki, ilişkilerimizin sürmesini ve gelişmesini istiyorsak, gerçek ve dürüstlüğün bizim kaçınılmaz amacımız olmasını istemeliyiz.

Birbirimizi bağışlamayla sevebilmek

"Niyetlendiğimiz hiçbir proje yanlışsız, giriştiğimiz hiçbir iş hatasız ve kazandığımız hiçbir sonuç kalite sınırlaması ile eksikliklerden yoksun olamaz. İnsanca dediğimiz bu yanılgılardan bağışlama sayesinde kurtuluruz."

David Ausburger

"Peter, İsa'nın yanına yaklaşıp sordu, «Aziz büyüğüm, erkek kardeşim bana karşı günah işlediği zaman onu kaç kez bağışlamalıyım? Yedi keze kadar mı?» İsa yanıtladı, «Ben sana yedi kez değil, yetmiş kere yedi kez kardeşini bağışlamanı söyleyeceğim.»"

Matta İncili

Bağışlamak. Bu sözcüğün çevresinde büyük sıcaklık ve güçlükle görkemli bir atmosfer bulunmaktadır. Bu fiil koyverme, serbest bırakma, yatıştırma, iyileştirme, yeniden birleştirme ve oluşturma güçlerini akla getirir.

Kocası otomobil kazasında ölen bir kadın arkadaşım vardı. 'Katil' diye adlandırdığı kişi ise, orta yaşlı bir işadamı, bir koca ve üç çocuk babasıydı. Kazayı yaptığı anda bir iş yemeğinden içkili olarak eve dönmekteydi. Sonuçta adam öldürmekten suçlu bulundu, en ağır cezayı yedi ve cezaevine gönderildi. Daha sonra adama ilişkin konuşurken kadın arkadaşım bana inanamaz tavırlarla sordu; «Onu bağışlamak mı? Bana kalsa onun cehenneme gittiğini görmeyi isterim. Kocamı ve çocuklarımın babasını öldürdü! Hiç değilse ömür boyu cezaevinde kalmalı.» Bu kadının, adamın kaza hakkında neler duyumsadığını ve şimdiye dek ne denli acı çektiğini düşünüp düşünmediğini çok merak ediyorum.

Bir başka kadın da, yolda kendisini çevirip değerli eşyalarını çalarak kaçan adam hakkında aynı şeyleri duyumsuyordu. «Yaşamımı şimdi de tedirgin ediyor o adam» diye fısıldarken gözlerinde öfkenin gözyaşları görünüyordu. «Bana zarar verdi. Hiçbir olayın yapamayacağı biçimde beni korkulu ve kuşkulu duruma soktu. Ondan nefret ediyorum! Onun sürekli cezaevinde olmasından başka hiçbir şey beni iyileştirmeyecek.

Bunun bile ne yararı var? O adam ölmeye layık! Belki bu korkularım bir gün sona erer. Ama, onu kesinlikle bağışlamayacağım.»

Bir öğrencim bana şöyle anlatmıştı; «Aklımı sinir hastalıklı fikirleriyle bozan ebeveynlerimi bağışlayamıyorum. Onların yüzünden yaşamaktan korkar hale geldim. Şimdi onlar yaşlandıkça sevgimi kazanmak için bana yanaşıyorlar. Onlardan niye uzak durduğumu bir türlü anlayamayacaklar. Şimdi acı çekme sırası onlarda.»

«Boşanmamızdan bu yana karım oğlumu benden uzak tutmak için elinden geleni yapıyor. Doğru, ben de çok aptalca davrandım. Ama o, şimdi intikamını çok korkunç yoldan çıkarıyor. Karıma üzgün olduğumu söyledim. Gerçekten de üzgünüm. Başka ne yapabilirdim? Yaptıklarımı kazıyıp silemem ki. Şimdi, onun sevip evlendiği kişinin altındaki düzeyde bir adam değilim ben. Karımda, bağışlama diye bir kavram yok.»

Nazilerin Yahudi katliamı kurbanlarından biri, kendisine işkence edenleri ve ailesi ile dostlarının katillerini bağışlamayı tartışırken Nazilerin yabanıllığına denk bir üslupla konuşuyor ve «Yaşadığım sürece onlardan nefret edeceğim, onların da aynı cezayı görmeleri için dua edeceğim. Adalet şimdi de benim için yaşıyor. Cezaevine atılma ve hatta ölüm onların bana yaptıklarını karşılayamaz. Ama hiç olmazsa, dünyada sağduyu sahibi kişilerin şimdi de var olduklarını gösterir.»

Bu saydıklarım pek gerçek ve acı dolu durumlardır. Yanıltma, fiziksel ve psikolojik olarak kötü davranılma derin yaralar oluşturur. Adaleti, ‘tatlı intikam’ı istemek insancıl ve doğal görülebilir.

Bağışlama güç olduğu kadar sorunun yalnızca bir bölümüdür de. Yanıldığımızı anladığımızda kendimizi bağışlamamız da çok güçtür. Bunun canlı ve çok bilinen bir örneği William Styron’un çok mükemmel romanı Sophie’nin Seçimi’nde bulunabilir. Nazilerin delilik ve sadizmlerinin kurbanı olan Sophie, bir seçim yapmaya zorlanır. Çocuklarından birinin ölmesi ve diğerinin yaşamasına karar verecektir. Bu kararı hemen vermesi beklenir. Karar veremediği takdirde iki çocuğu da ölecektir. Kadın korkunç seçimi yapar. Yaşamı sürmesine karşın, suçluluk duyumsamalarıyla boğulur gibi olmaktadır. Sonunda akıl hastası bir adamla kendisini yıkıma uğratacak bir ilişki kurarak kefaretini öder. Adam, Sophie’yi öldürür ve vicdan azabından kurtarır.

Bir papaz bana, hemen her hafta kendisine gelip korkunç duyumsamalarını anlatan bir adamdan söz etmişti. Bu adamın karısı

ölmeden önce, düşünde son bir yolculuk olarak Honolulu'ya gideceğini görmüş ve adam da onu oraya götürmemişti. Yıllar sonra bile adam karısını üzdüğü ve ona layık olduğu mutluluğu çok gördüğü için kendisini kınıyordu.

Diğer taraftan son günlerde bir kadının Florida'da tecavüze uğradığını, başından tabanca ile yaralandığını, iyice hırpalanıp ölmek üzere bir durumda yolun kenarına bırakıldığını duydum. Kadının bu olaydan sonra yaşaması bile şaşırtıcıydı. Başındaki yara onu ömür boyu kör bırakmıştı. Katıldığı bir televizyon ropörtajında sunucu, yaşamı boyunca iyileşmeyecek yaralarla uğraşacağı için kadının duyumsayacağı karamsarlığı dile getiriyordu. Kadının buna karşılık şaşırtıcı yanıtı aşağı yukarı şöyleydi; «Oh, hayır! O adam yaşamımdan bir geceyi aldı. Ona ikinci bir ek gece ayırmayı kabul edemem.»

Son yıllarda pek çok kişinin dikkatini çeken bir öyküyü The New York Times gazetesi yayınladı. Bir karı koca cezaevine gidip, 22 yaşındaki kızlarına tecavüz ederek sonra öldüren katili ziyaret etmiş, onu bağışlayarak kucaklamışlardı. Bob ve Goldie adlarındaki bu çiftin öyküsü daha sonra duyarlı bir biçimde *Bağışlamak Ne Zaman Güçtür* adlı kitapta anlatılmıştı. Bu kitapta, karı koca, kızlarının öldürüldüğünü işittiklerinde duyumsadıkları dehşet ve acı ile en sonunda cezalandırmanın öbür dünyaya bırakılması kararına varışlarını anlatıyorlardı. Derin dinsel duygulardan destek alarak düşmanlarını sevgiyle kucaklamaya karar vermişlerdi. Tom'la (kızlarını öldüren adama bu uydurma adı takmışlardı) görüşebilmek için yaptıkları birçok girişimden sonra adam onları görmeyi kabul etmişti. Bayan Bristol cezaevindeki karşılaşmayı insana dokunan basit bir dille şöyle anlatıyordu:

«Kapı açıldı, Tom odaya girdi. 1,80 metre boyunda, koyu renk saçlı, adaleli, temiz giyinmiş ve traş olmuş bir adamdı. İçimden Tanrı sevgisi fışkırdı ve neredeyse taştı. Tom karşımızda duraladı. Gözleri yaşlarla doluydu. Kocam ve ben ayağa kalktık. Sırayla ikimiz de Tom'u kucakladık. Hep birlikte ağlıyorduk.»

Bayan Bristol, bu adamm yabanılca davranışlarının 'neden'lerini anlayamadığını kabul ediyordu. Karı koca, Tom'u görüp insanlığını denemek, daha sonra anlayış ve bağışlamayla durumu benimsemek istemişlerdi.

Bu görüşmeden sonra karı koca kızgınlık ve güceniklikllerinden arınmış olarak kendilerini daha özgür duyumsamışlardı. Duydukları acılar bile yok olmuştu. Ancak açıklanamayan bir nedenle Tom bunun tersini duyumsamış, yeniden görüşme isteklerini ve karı kocanın

bağışlamasını geri çevirmişti. Böylece ilişki kopmuştu.

Daha sonra, Bayan Bristol sık sık kamuya açık toplantılarda konuşmak için çağrıldı. Herkes onun yaşadığı deneyime ve bağışlama gücüne şaşıyordu. Pek çok dinleyicisinin düşmanca davranışına da Bayan Bristol şaşırmaktaydı. Ona, çoğu kez duygusuz diye saldırılmış ve kızının değeri ile anısına ihanet etmekle suçlamışlardı. Kadın, sevgiden yoksun biri olarak görülüyor, çok saf davranmakla ve topluma zararlı olmakla suçlanıyordu.

Her dinin temel ilkeleri arasında bağışlamanın da yer aldığı herkesçe kabul edilir. Tanrılar için bağışlama çok kolay olmasına karşın, gerçekte bu durum insanlar için çok güçtür.

Bağışlanmayı dileme ve başkalarını bağışlama insanlık, akıl ve başkalarının duygularını anlayabilmeyi içeren karmaşık olaylardır. Tarihsel olarak bağışlamanın olmadığı yerde uzun süreli sevgi, değişme, gelişme ve gerçek özgürlük olmadığını görmüşüzdür. Dr. Gerald Jampolsky, *Sevgi Korkuyu Bırakmaktır* adlı yapıtında şöyle der:

> *«Nefret, kin tutma ve katılık entellektüel yönden duygusal tükenme kadar yıkıcı, kahredici ve kendi kendini bozguna uğratıcı duygulardır.»*

Bu nedenlerle uzun sürecek ilişkilere önem veren kişiler için bağışlanmanın dinamiğini anlamak çok yararlıdır. Kuşkusuz duyarlı ve hemen incinmeye yatkın kişiler olarak bir arada yaşayabilmek için uzun süreli ilişkilere muhtacız.

Bağışlama bir istemli davranıştır; yani iradeyle seçilmiştir. Ya bağışlamayı seçer, ya da bağışlamayız. Ancak bağışlanma ile bağışlamanın aynı dinamikleri içerdiğini unutmamalıyız. Eğer yanlış bir davranış için bağışlanmamızı bekliyorsak, biz de benzeri durumda aynı şeyi yapmaya zorlanırız. Başkalarını bağışlamıyorsak onların da bizi bağışlamalarını bekleyemeyiz.

Kendimizi sevgiyle verirsek kesinlikle duygusal güvencede olmaz, daha kolay incinebilir duruma gireriz. Düş kırıklıkları ve incinmelere de açık oluruz. Bir ilişkiye, bireyler ayrı geçmişleri ve deneyimleriyle girerler. Bunu birlikte yaşayarak ve yeni deneyimleri paylaşarak, yeni dünyalar kurmak umuduyla yaparlar. Oysa, bu kolay değildir. Çünkü hepimiz geçmişlerimizin gölgesinde onun oluşturduğu korku, beklenti ve âdetlerimizle etkiler altında kalıp yoğrulmuşuzdur. Hepimiz birbirlerimizden farklı olduğumuza ve kimse de mükemmel olmadığına göre, böylesine yeni dünyalar anlaşmazlığa düşmeden pek

seyrek olarak kurulabilir.

Bize haksızlık edildiğini duyumsayınca hemen kınamak için karşımızdakine bakarız. Kendimizi kurban gibi görmekteyizdir. 'Masum' olan bize haksızlık yapılmıştır. Bu nedenle adalet istemeye hakkımız vardır. Bizi incitenleri inciterek, bizi düş kırıklığına uğratanları düş kırıklığına uğratarak, bizi yaralayıp acı verenleri güç durumlarda bırakarak adaletin sağlanabileceğine inanırız. İntikamımızı hemen tatmalı ve karşı tarafa vereceğimiz deneyimler mümkünse sürekli olmalıdır. Bu şekilde bize haksızlık edenin doğru yola döneceğine inanırız. Böyle yapınca haksızlıklardan kurtulmuş ve acılardan arınmış gibi oluruz. Ne olursa olsun durumun karşı tarafın hatasından doğmuş olduğunu düşünürüz. (Her zaman hatanın karşı tarafta olduğuna emin olmaz mıyız?) Şu halde acı çeken taraf neden biz olalım? Yaşanılacak bu deneyimin tatlı olacağını bildiğimiz için intikam yolunu ararız. Bulabilir miyiz? Bir yanlış davranıştan ötürü kaçımız intikam yolunu aramış, bir kez intikam alınca da kendimizi sevgisiz bir yalnızlık ortamında bulmuşuzdur. Bizim acımız daha sürerken bir başkasının acı çekmesine neden olmanm yaratacağı memnuniyet ne olabilir ki? Bizim de tek gözümüz kalmışsa başkasının gözünü çıkarmaya çalışmanın ve göze göz, dişe diş diye istemde bulunmanın ne yararı olabilir?

Sevdiklerimiz tarafından haksızlığa uğradığımızda, bize pek çok mutluluklar getiren ve bugüne dek sürdürülmesi için entellektüel ve duygusal yönden bunca çabalar harcadığımız yılların ilişkisini değerinden az görmeye başlarız. Tek bir kaba sözle, düşüncesiz bir hareketle, duygusuz bir eleştiriyle en yakınımızla ilişkimizi bile yıkma gücüne sahibizdir. İyiyi çok çabuk unutur ve hemen nefret senaryoları oluşturmaya başlarız. Ve bunu da, onurlu değerlendirmeler yapmak ya da gerçeklerle yüz yüze gelmek yerine yeğleriz. Bağışlamacı ve sevecen olmakla kendimizde yeni derinlikler bulabileceğimiz ve gelecekte yeni ilişkiler oluşturabileceğimiz olasılığını gözden ırak tutarız. Pek aşırı gururluyuzdur. Bizi, bağışlamadan ve geri çekilmekten uzak tutacak olan kendi kendimizi aşıp yenme etkinliklerine kapılmamayı ve bunların yerine karşımızdakini incitmeyi yeğleriz. Böylece karşımızdakini inciterek, utanca boğarak, kınayarak ya da suçlayarak kendimizi daha iyi duyumsarız. Bağışlamaya gitmeye karşı çıkarak, yanlış davranış sahibi olan karşı tarafın yükleneceği sonu gelmez kin, nefret, acı ve intikamın yararsız yükünü üstümüze aldığımızı sezinlemekte yetersiz kalırız.

Kuşkusuz, bağışlama kolay bir iş değildir. Haksızlığa uğradığımızda, bize üstün gelecek karmaşık duygu ağlarını parçalayacak kafa yapısına çoğu kez sahip değiliz. Kendi açımızdan kaçamak yollara sapmak bize

daha kolay görünebilir. Bu yüzden de karşımızdakını kınar, suçlar, mahkum eder, dışlar ya da kahrolsun diyebiliriz. Oysa; suçlama, yargılama, kızgınlık ve suç bulmaya çalışma atmosferinde bağışlama kesinlikle düşünülemez.

Karşımızdakini bağışlamaya; haksız davrananın kendimiz olduğunu düşünüp, kendimizi ne iyi ne de kötü gibi gördükten sonra başlayabiliriz. Bizler dünyadaki ölümlüler olarak haksızlık yapan ve yapılanların hep birlikte yaşamak zorunda olduklarını akıldan çıkarmamak durumundayız. Şunları düşünebilmek güçtür: Ancak, değişik koşullarda bizler de Hitler gençliğinin bir bölümü ya da duruma uygun davranışlar yapamayan korkutulmuş psikopatlar olabilirdik. Dünyayı iyiler ve kötüler diye ikiye bölmüş; kendimize de, öbür yandan iyice ayırarak iyiler tarafına yerleştirmiş bulunuyoruz. Bununla birlikte, yalnızca öbür tarafı daha iyi tanımak ve böylece gözönüne almakla anlayışla karşılama ve bağışlama davranışlarına da başlayabiliriz.

Bireyler tahrik edildiğinde öfkelenirler. Bazı durum ve koşullar altında öfkelenme de, kişinin dost ve yalanlarına karşı zararlı davranışlarının bir bölümünü oluşturur. Bununla birlikte, kişiler masum bir biçimde her gün öfkelenirler. Çevreyi temiz tutma yasasına aldırış etmez; düşük nitelikli eğitimde, dünyadaki açlık sorununda, komşularının yalnızlığında, çocuk ve yaşlılara kötü davranışlardaki sorumluluklarım kabul etmeyi reddederler. Politikacıları, eylemcileri, komünistleri ya da kendi düşüncesizliklerini benimsemeyen kişileri suçlamaya hemen de hazırdırlar. Kendi ön yargılarıyla, incitici ve olumsuz davranışlarıyla her şeyi değerlendirmeye de bayılırlar. Anlama yeteneğimizle hemen her gün hepimiz bilerek ya da bilmeyerek bazı yanlış davranışlar içinde olduğumuzu görürüz. Bu, bizim kötü yaratılışlı ya da insan olarak düşük değerde olduğumuzu göstermez. Bir insanı değerinin altmda görmek için, tek bir davranışını gözönüne almak yeterli değildir.

Siyasal, toplumsal ya da dinsel inanışlarının doğru ve akılcı olduğuna inanan bazı kişiler vardır. Bu nedenle, olacak savaşların etkeni olmayı haklı görürler. Güvence ve inanışlarına karşı tehlike olarak gördükleri insanları düşman sayarak kendilerini mazur görürler. Vietnam'da yapılmış olan Mai Lai katliamı böyle bir olaydır. Bu utanç verici olaya katılmış olan tüm kişileri kötü ve değersiz insanlar diye mahkum etmek kolay yolu seçmek olacaktır. Oysa, iyi insanların kötü yolda davranmalarına neden olacak koşulları değerlendirmeye çalışmak daha güçtür. Bu gibi bireyleri ancak sevecenlikle gözönüne alır, onların da bizler gibi duygulu ve incinmeye hazır, zayıflıkları, karmakarışık ülküleri, korku, panik ve zaafları olduğunu idrak ederek

anlayabilir ve bağışlayabiliriz. Sempatiyle anlayış, kişileri kalp ve kafamızla tanımamız başka türlü gerçekleşmeyecek olan bağışlama duvarlarını aşıp geçmemizi sağlayan gerekli ilk adımlardır.

Sağlıklı ve sevgi dolu ilişkilerde bu bilgi doğal olarak üst üste defalarca yinelenir. Ana babaların çoğu, yaşamlarını çocuklarının düşüncesizliklerini görmemezliğe gelerek geçirirler. Çocuklar da, ana babalarının her şeye sahip olma niyetlerini böyle görmemezliğe gelirler. Sevgililer birbirlerinin hata ve zaaflarını gene böyle görmemezlikten gelir. Bunu yaparız; çünkü, insanları sever ve kendimizin de mükemmel olmadığını biliriz. Bizi bir anlık doyuma ulaştıracak olumsuz bir hareketimizle yıkılacak uzun sürmüş ilişkilerin aslında çok daha büyük ve değerli olduklarını da biliriz. Bizi zaman zaman incitmiş olan kişileri sevmemizi sürdürürüz. Çünkü, onların insan olarak değerli kişiler olduğunu, kötü davrandıkları kadar iyi davranmaya yetenekleri bulunduğunu da biliriz. Onları, değişme olasılıklarına açık insanlar olarak görürüz. Böyle görünce de, sevgimiz anlayışla gelişir ve artar.

Sevgi, bağışlamanın tek ve en büyük kaynağıdır. Sevgi sayesinde bize kötü davrananı bile gene değerli kişi olarak görebiliriz. Sevgi sayesinde kötü davranışı bir kenara itip, bunu yapan kişiyi davranışından ayrı olarak gözönüne alabilir, gene de abartmalı hareket etmiş olmayız. Kötü davranan ile kötülüğe uğrayan arasındaki sınırları silmeye çalışır, kötü davranışın nedenini anlamasak bile buna büyük çaba harcarız. Bu çaba sırasında, sevdiğimizle bir araya gelir, inancımızı yeniler; birbirimizi daha iyi anlar ve gücümüzü artırarak geleceğe yeniden güvenle bakarız. Bu konuda Dr. Jampolsky diyor ki, «Bağışlama, yanlış kavramalarımızı düzeltme aracıdır. Öbür kişileri ve kendimizi başka bir şeyle değil, yalnızca sevgiyle görmemize izin verir.» Bu da sevecenliğe ve bağışlamaya doğru uzanan ikinci adımdır.

Bu anlattıklarımız olduğundan daha basit gibi anlaşılabilir. Olayın değerini gözümüzde iyice azaltmadan seçenekleri de görmeliyiz.

Hiçbir yararı olmayan, yalnızca yaratıcı gücümüzü kemiren ve bizi sevmekten alakoyan boş bir intikamı neden seçtiğimizi düşünmek ilgi çekici olabilir. Ne olursa olsun, yanlış hareket ya da haksızlık bir kez yapılmıştır. Artık değiştirilemez. Şu anda yalnızca şimdiki zaman ve adımlarımızı ona doğru atacağımız gelecek zaman önümüzde bulunmaktadır.

Sevgilisi tarafından pek zalim bir şekilde aldatılmış bir kız öğrencim, bana çok makul sözlerle şunları anlatmıştı; «Kendi kendimi aldatamam. Onu şimdi de sevdiğimi ve yaptığına aldırış bile

etmediğimi biliyorum. Onu böyle severken, acı duymasını ve incinmesini böylesine şiddetle istememin nedenini anlayamıyorum. Bunlar çılgınca ve birbirleriyle çelişen duyumsamalar. Kafamda akılcı olanı biliyorum, oysa kalbim akılcı değil. Kalbim bir kez incinmiş durumda! Bağışlamam gerektiğini, olayları unutup yaşamımı sürdürmemin gerekli olduğunu biliyorum. Sevgilim gitti. Şimdi çok iyi zaman geçiriyor. Bense, acılar içindeyim. Bu konuda bir şeyler yapmayı isteyen de benim.»

Öğrencim acıyı tanımıştı. Şimdi ne olursa olsun, geleceği için tüm sorumlulukları üzerine alacağını biliyordu. Erkek arkadaşı kendisini incittiği halde, kendi yararı için onu bağışlayacaktı. Kız şimdi kendi kendini tartıp değerlendirmişti. Erkek arkadaşı onunla birlikte olmak istemiyorsa, öğrencim de onunla birlikte olmayı istemeyecekti. Aynı zamanda, öğrencim birisini sevmenin, onun mutlu olmasını istemek demek olduğunu da anlamıştı. Eğer erkeğin mutluluğu kızdan ayrı oluşuyla gerçekleşiyorsa, öğrencim bir kenara çekilecekti. Bunun anlamı kızın düş kırıklığını, kızgınlığını, reddedilme ve sevdiğini yitirme yüzünden algıladığı büyük şiddetteki duyumsamaları yadsıması değildi. Gerçekten kızın çektiği acı öylesine büyüktü ki, bu yüzden haftalarca ders çalışamadı ve bir şey üzerinde dikkatini yoğunlaştıramadı. Tüm derslerini ve hatta öğrenimini yarım bırakmayı düşündü. Yeni ilişkiler kurmayı denedi. Başarısız oldu. Sonunda bu acı dolu duraksamalardan kurtulmayı istediğini kabul etti. Buna zorunluydu.

Duygusal acı ve psikolojik acı, en az fiziksel acı kadar insanı gücünden düşürücüdür. Yaşamımız boyunca pek azımız bu tür acılardan kaçabiliriz. Çoğu kez, duygusal ve psikolojik acılar kaçınılmazdır. Ancak bu acılarla savaşılarak yaşanabilir. Bağışlama bu savaşımdaki en büyük silahlarımızdan biridir. David Ausburger bu konuda şöyle der:

> *«Bağışlama olup biteni olduğu gibi bırakmak; olacağı beklemek ve şu anı yaşamaktır.»*

Bağışlama kendimizi geçmişin etkisinden kurtarmak; geleceği daha akılcı yoldan yenilenmiş umut ve inançlarla karşılamaktır. Bağışlama çoğu kez koşulsuz bir sevgi hediyesi olarak adlandırılır. Bunun ifade ettiği anlam: «Seni eğer ..... olursa ve ..... olduğu zaman bağışlayacağım,» değil de; «Seni bağışlayacağım. Çünkü yaşamı dolu dolu sürdürmeyi umut ediyorsam, seni bağışlamaya zorunluyum.» şeklinde olacaktır.

Daha sonra, çok şaşırtıcı bir olay meydana geldi. Öğrencim düşünüp

sonunda tümüyle erkek arkadaşını bıraktığında, oğlan pişmanlıklar içinde kıza geri döndü. Kız o anda hiçbir kızgınlık, hırs ve nefret duyumsamıyordu. Erkek arkadaşmı, ilişkilerini daha makul ve duyarlı düzeyde sürdürmek üzere yeniden benimsedi. Kız bir şeylerin yitirilmiş olduğunu, ancak kazanılanın daha büyük değerde olduğunu görüyordu. Çektiği acılar süresince yalnız olmadığını, erkek arkadaşının da aynı acıları çektiğini öğrenmişti. Şimdi yeni ilişkilerini, geçmişteki hataları üzerine değil, gelecekteki yeni seçenekler üzerine kurmaya hazırdılar.

Bağışlama her zaman bu denli akılcı ve zamana uygun olmaz. Çoğu kez, bağışlayanın üstünlüğünün olaya karıştığı bir hediye gibi karşı tarafa sunulur. Böyle yapılınca da, bu bir bağışlama olamaz. Bu durumda bağışlama gururun yitirildiği, sonsuz bir suçluluk ve aşağılık kompleksinin oluştuğu bir pazarlık haline dönüşmüştür. Cömertçe verenin, aşağılık duyan günahkâra yaptığı tek taraflı bir şantajı oluşturmuştur artık bağışlama.

Bağışlama niteliğini yitiren bu davranış gene David Ausburger tarafından çok güzel bir biçimde dile getirilmiştir:

> *«Seni ve davranışlarını yokladım, tarttım, yargıladım; benim saygıma değer niteliklerden fena halde yoksun olduğunu gördüm. Şu anda ben bu niteliklere sahibim, sense değilsin. Ben alçakgönüllülükle kendi moral gücümü ve senin zaaflarını, kendi tutarlı ahlaksal davranışımı ve senin ahlâksal açıdan tutarsızlığını tanımış bulunuyorum. Senin günahlarını bağışlıyorum. Bundan sonra senin gereksindiğin anda benim yaptığım iyiliği ve suçlu yüzüne gösterdiğim yücegönüllülüğü temel alan bir ilişkiyi sürdüreceğiz. Bugünden sonra, sen de görevlerini bilerek saygılı bir şekilde, bu ilişkinin sürmesi için uygun yolu bulacaksın.»*

Bu bir bağışlama değildir. Bu, dalevereci bir aşağılamadan başka bir şey de olamaz.

Karşımızdakinin duygularını anlayıp paylaşmayı ve özür dilemeyi öğrenince; bizim de insan olduğumuzu ve hata yapabileceğimizi düşününce; karşımızdakini tam anlayamadığımızda toleranslı davranınca; kişinin temel iyilik özelliklerine inanınca; sevecenlikle ve kin beslemeden yeni bir başlangıç yapmaya hazır olunca gerçek bağışlama kolaylaşır. İbranice'de sevecen sözcüğü, dölyatağı (rahim) sözcüğü anlamına gelen reechen sözcüğünden türetilmiştir. Bundan çıkan sonuç, sevecenliğin yeni bir doğum ya da taze bir başlangıcı düşündüreceğidir. Bu taze başlangıç, beraberinde daha derin anlayışı ve beklentileri getirir. Kızgınlık ve kin olmaksızın sevme gücüne

umudumuzu yeniler.

Bağışlamanın ısrarlı bir görünümü daha vardır. Bu da bağışlamadan oluşmuş, ama bağışlamaya baskın cıkmış olan unutma olayıdır. Bağışlar ama, incindiğimizi, gücendiğimizi ve duygusal yönden kırıldığımızı belleğimizden çıkarmazsak bu kırgınlıkların gölgesinde gerçek bağışlama oluşamaz. Bağışlama ve unutmama hakkında, «Bir baltayı toprağa gömüp sapını dışarda bırakmak» denildiğini duymuştum. Gerçekten bu durum bir bekleme ve gelecek bir savaş için hazır olma durumuna benzetilebilir.

Bizler unutmaktan korkarız; çünkü, unutmayla haksızlık ya da kötü davranışın silinip atılacağı, bunlara göz yumulmuş olunacağı ve karşı tarafın kötü davranışının sorumluluğunu bizim yükleneceğimize inanırız. Hatalı olan karşı tarafın pişmanlığı ya da cezalandırılması olmaksızın bağışlama zorunda kalışımıza güceniriz. Oysa, bağışlama yanlışlara göz yummak anlamına gelmez. Bağışlamanın akla getirdiği anlam, yapılmış hareketin geçmişte kalmış olduğu ve geleceğin hatırı için aklımızdan silinmesi gerektiği ve ancak böylece normal yaşantımızı sürdürebileceğimizdir.

Şu anki ve gelecekteki olayları karşılamak için geçmişi anımsamak çoğu kez boşuna zaman harcaması olup, insana pek az yarar sağlar. Bu, olayları kişinin zihninde evirip çevirmesi ve yanlışlık ya da haksızlıkları yeniden yaşamasıdır. Genellikle rahatsızlığımızı artırdığı, bizi sürekli tedirgin durumda tuttuğu, kızgınlık ve gücenikliğimizi kışkırttığı ve kuşkularımızı uyanık tuttuğu görülmektedir. Geçmişi unutmaya muktedir oluncaya değin, kin ve acımızı depreştirme gücümüzden kesinlikle kurtulamayacağız demektir. Bu durumda, hiçbir üretici yanı olmayan sonu gelmez bir olayla sürekli yaşayıp gideceğimiz ortaya çıkar. Oysa, sevginin yanlışların hesabım tutmadığı çok iyi bilinir. Şu halde gereksinimimiz yanlışlardan bir şeyler öğrenmek ve ondan sonra daha akıllı davranarak bunları bir kenara itip yarınlara doğru ilerlemek olmalıdır.

Bağışlama bize güç geliyorsa, bizde bir tuhaflık olmadığını akıldan çıkarmayalım. Basit olarak bizler duyarlı, incinmeye hazır ve mükemmel olmaktan uzak insanlarız. Özellikle biz masumken ve başkalarının yaptıkları davranışlar için bir açıklama bulamazken, onların bize yaptıkları haksızlıklarla baş etmemiz güçtür. Şu halde niye bağışlayalım ve unutalım? Bu durumda bağışlarız, çünkü bağışlamamamız için ödeyeceğimiz fiyat da çok yüksektir. İçimizde kini taşımak, nefreti barındırmak, intikam yolları aramak hep kendi kendimizi yenen davranışlardır. Ve bizi bir yerlere götürmezler. Ne inşam doyuma ulaştırır ne de iyileştirirler. İlerlememize,

olgunlaşmamıza ve yeni başlangıçlar yapmamıza engel olurlar. Olumlu enerjimizi olumsuz hareketlere çevirerek yalnızca yorulmamızı ve tükenmemizi sağlarlar. Bizi yeniden insanlara güvenme konusunda duraksatır ve kuşkucu yapar. Yaratıcılığımızı yıkıma uğratır ve gelişmemizi geriletirler.

Gerçekten bağışlayabildiğimiz ya da bağışlandığımız andan daha çok ödüllendiğimiz kişisel "an"ımız yoktur. O anda gerçekten özgür olur ve insan olarak tüm işlevlerimizle özgürce geleceğe doğru hamle yapabiliriz. Mükemmellikle ilgili hayaller parçalanır ve bizler duyarlı, incinmeye hazır ve mükemmel olmayan insanlar olduğumuzu kabul eder ve öylece de kabul ediliriz.

En büyük filozof ve dinsel liderler aynı zamanda en bağışlayıcı kişiler olmuşlardır. Buda'nın bağışlama ve sevecenliğiyle, milyonlarca kişiye bir şeyin içyüzünü anlaması ve benimsemesi yolunda yardımcı olunmuştur. İsrail'in Nasıra kentinde doğan İsa peygamber bir bağışlama modeliydi. Sokak kadınlarını, kötü davrananları, taraftarlarına ihanet edenleri ve bunların da ötesinde kendisini idama mahkum edenleri bağışlamıştı. Bu saydıklarımız akla aykırı olan, ruhsal gerçeklere karşıt olan ve genellikle 'insan doğası'na aykırı olarak adlandırılan davranışları bile bağışlamışlardı. Gerçek bağışlama insan davranışları içinde en yüksek düzeyde olanıdır. Bir Budist öğretmenim bana şöyle demişti; «Bırak gitsin. Niye acına sarılıp duruyorsun? Dünün yanlışları hakkında yapabileceğin hiçbir şeyin yok. Onlar senin yargılayacağın şeyler değil. Niye seni umut duymak ve sevmekten alakoyan bu şeylere bağlanıp kalıyorsun?»

Hemen her kutsal kitapta telkin edildiği gibi, kimseyi yargılamayın. Anlayışlı olmaya ve sevecenlikle güçlenerek başkalarının duygularını anlamaya çalışm. Bu durumda bağışlama kolaylaşacaktır. Bağışlayan, bağışlamasıyla özgür olan kişidir. Yargılama ve intikamı öbür dünyaya bırakın.

«Biz, bize karşı işlenen günahları bağışlarken, bizim günahlarımızı da siz bağışlayın.»

Birbirimizi neşeyle sevebilmek

"Dünyada var oluş deneyimimize değer tek şey, olayların gülünç yanını görebilme yeteneğimizdir."

Lincoln Steffens

"Mutluluk bir insanın en büyük kazancı, o bireyin tüm kişiliğinin dış dünyaya ve kendisine üretici yönelişinin karşılığıdır."

Eric Fromm

"İnsan mutlu olduğuna inanmadıkça mutlu değildir."

Publibius Syrus

Neşe, kahkaha ve olayların gülünç yanını görebilme yeteneği olmaksızın derin bir ilişki kurabilmek bana olanaksız görünüyor. Belki de bu nedenle, tüm azizlerin 'doğaüstü palyaço'lar olduğu söylenmiştir. Conrad Hyers, Zen Budizm ve Komik Ruh adlı kitabmda şöyle der: «İstek ve bağlılık ile egoizm ve kayıtsızlık şeytanları kahkahayla defedebilir ve bu defedilişin öte yanına bir tür evrensel kahkahayla girilebilir.»

Eminim ki, yaşamın kayıtsızca ele almamayacağı çünkü 'yaşamın çok ciddi bir uğraş olduğu' hepimize defalarca anımsatılmıştır. Bir yere kadar bu doğru olabilir. Oysa, bana öyle geliyor ki, olayların gülünç yanını görebilme yeteneğini güçlü bir şekilde oluşturup geliştirmek için daha çok neden var. Gerçekte ben, olayların gülünç yönünü görme yeteneğimle, özellikle kendime gülmemle ve kusurlu yönlerimi görmemle pek çok kez durumumu kurtardığımı biliyorum. Bunun yüreklilik ve sınırlı bir delilikle; yazılı tarihin başından beri birbirimizi öldürmeyi, ırzına geçmeyi, bırakıp gitmeyi ve birbirimizi incitmeyi sürdürdüğümüz bu dünyaya gülmeyi gerektirdiğini biliyorum. Oysa şu ana dek, bütün bu kötülüklerimize makul bir neden bulabilmiş değiliz. Belki de, aşırı bir şaka olarak insan oluşumuzu göstermek ve bunu gerçek gibi benimsemek bize seçenek bir nedeni sağlayabilir.

Sürekli olarak mutsuzluk, açlık ve ölümler arasmda hizmet veren Kalkütalı Theresa Ana, hastahanesindeki servislerin kahkahalarla

çınlamasını ister. O, gülmenin sağlık, üreticilik, güçlülük ve maneviyata doğru en sağlam adım olduğuna inanır. Assisi'li Francis, sokaklarda palyaço gibi dolaşır ve kederli kahkahalar atardı. Avila'lı Azize Theresa, her zaman gülmesini, iyi yemek yemesini ve uyumasını bilen rahip adayları arardı. Azize, bu adaylar iştahlı yemek yerlerse sağlıklı olacaklarını, iyi uyurlarsa ağır günahlardan uzak duracaklarını ve yürekten gülerlerse güç bir yaşamı yakınmasız sürdürebilecekleri bir yaradılışa sahip olacaklarını biliyordu.

Gülen, şişman ve sağlıklı Buda simgesi, Budizmin temeli olan neşeyi temsil eder. Gerçekte kahkaha ve mutluluk Zen Budistler arasındaki öğretinin özünü oluşturmaktadır. Her mezhepte de, belli düzeyde nükte serpintileri bulunur.

Tarih boyunca filozoflar yaşamın sürmesi için neşenin gerekliliğini vurgulamışlardır. Örneğin, M.Ö. 451 yılında Sofokles öğrencilerine şunu anımsatmıştır! «Yaşam neşesini yitirmiş olan insan canlı değil, ölü sayılmalıdır.» Filozof George Santayana ise şöyle demiştir; «Mutluluk yaşamın tek yaptırımıdır. Mutluluğun olmadığı yerde var oluş delice ve kederli bir deneyim olarak kalır.» Robert Louis Stevenson da bizlere şöyle anımsatır; «Bizim mutlu olmak kadar az değer verdiğimiz başka görevimiz yoktur.» Amerika Birleşik Devletleri anayasası da yurttaşların «Mutluluğun sağlanmasını» anayasal hakların bir bölümü olarak kabul etmiştir.

Ne yazıktır ki, günümüzde pek az neşe gösterisi yapılmaktadır. Mutlu olan kişiler için haksız biçimde düşünülmekte, halinden memnun kişilere bir tuhaflıkları var denilmektedir. Onları ya aptallar, yüzeysel insanlar ya da sağduyudan yoksun kişiler olarak görmekteyiz. Bize göre onlar, kuşkulu bireylerdir.

Gerçekte çoğumuz mutlu olduğumuzda suçluluk duyumsuyoruz. Bundan ötürü cezalandırılacağımıza ya da ardmdan hemen mutsuzluğun gelivereceğine inanmış durumdayız. D. Raymond, *Kahkaha Üstüne Kahkaha* adlı mükemmel kitabında şöyle demektedir:

> *«Bazı insanların neşe, sevinç, zevk ve diğer olumlu duygusal hallerden korktukları kolayca görülebilir. Bu insanlar böyle hallerde yaşadıklarında suçluluk, utanç ve topluma uyumsuzluk duyumsamaktadır.»*

Oysa bu, çok tuhaf bir durumdur.

Bilim adamları hemen hemen tümüyle neşe, kahkaha, şaka ve mutluluğun insanlarm iyiliği ile ilişkisini incelemekten kaçmıyorlar.

Bakınız bu konuda Lin Yutang ne diyor; «Batı felsefesinde mutluluk konusundan dikkatle kaçınılması beni her zaman şaşırtmış ve etkilemiştir.»

İçten gelen ve yüksek sesle atılan kahkahaya pek seyrek rastlıyoruz. Böyle olunca da, cümbüş edenlerin iyi davranmasını bilmeyen kişiler ya da sarhoşlar olduklarını düşünüyoruz. Profesyonel komiklere bizi güldürmeleri için büyük paralar ödüyoruz. Onlar bizim 'akıllıca' davranışlar dediğimiz hareketleri mimiklerle canlandırıp gülünecek yanlarımızı ortaya çıkarınca yerlere yatarcasına gülüyoruz. Palyaçolara da gülüyoruz. Bunlar tuhaf giysiler içinde, insanların antikalıklarım delice hareketlerle taklit ediyor ve kişiler hakkında basit gerçekleri görmemize yardımcı oluyorlar. Bir süre için bile olsa, onların bu davranışları bizi ciddi tören havası, tekdüze yaşamın önceden kestirilebilecek durumları ve normal beklentilerinden uzaklaştırıyor. Hepimizin içinde derin özlem halinde var olan yasaklardan kurtulma istemine ulaşıyor ve bizim doğal içten gelen deliliğimizle ilişki kurabiliyorlar. Aslında bazılarımız daha korkulu ve öbürlerinden daha çok yasaklara saygılı olmak üzere hepimiz palyaçolarız. Ya da, içinde palyaço olma yeteneği gizli olan kişileriz.

Karikatürler yaşamı bir mikroskop altında görür ve bu yüzden bilinçsiz olarak farkettiğimiz, yaşamın bir şaka oluşunu ve biz insanların da maksatlı bir ciddilik içinde bu şakanın ortasında bulunduğumuzu çok açık bir şekilde bize gösterirler.

Son zamanlarda arkadaşlarımla birlikte benden "gerçek bir İtalyan düğünü"nü planlayıp hazırlamamız istendi. Pek çok ırksal grupta olduğu gibi, İtalyanlar için de düğünler doğumdan sonraki sırayı almak üzere çok önemli olaylardır. Bu durumda planlama yüksek sesli, tutkulu tartışmaları ve sonu boş çözümleri getirir. Burada, gelinin annesinin etyemez bir kişi olduğu açıklanınca tartışmalar doruğa ulaştı. Şimdi listedeki et yemeği Mostaccioli ve yemeğin etli sosunu ne yapmalıydı? Çözümü büyükannemiz buldu. Kahkahalar içinde konuşup hepimizin aptallık ettiğimize işaret etti, «Şu halde etyemeze boş verin! Ben o kadının karnını dolmalık kabakla doldururum!» dedi. Herkes de bu sözler üzerine kahkahadan kırıldı. Düğünün planlaması bitmiş ve İtalyan filozofu Giacomo Leopardi'nin şu sözleri bir kez daha haklı çıkmıştı; «Kahkaha atmaya cesareti olan kişi, ölmeye hazır bir kişi gibi dünyanın efendisidir.» Aslında hepimiz komiğizdir. Bunu kanıtlamak için çevremize bakmak yeterlidir. O olayda bir araya gelme, eğlenme ve sevgi gösterisinin doruğu olan bir düğün, az kalsın bir kişinin et yememesi yüzünden berbat olacaktı.

İnsanları havaalanında, kalabalıkta, kokteyl partilerde ve yoğun

trafikli karayollarında gözleyin. Bu durumda kendi kendimizi gülmemek için nasıl zorlayıp tutabiliriz? Alanda uçağa binecek bir adam vardır: Uçağı ciddi bir motor arızasıyla alanda kalmış, uçuşu iptal edilmiştir. Adam uçması gerektiğini, Şikago'da uçağın bağlantısına yetişeceğini söyleyip ısrar eder. Güzel bir kız, bir partide çevresindekilere karışıp eğlenmek için en ufak bir çaba harcamaz. Sonunda kız ne sıkıcı parti, ne tatsız insanlar der ve çıkıp gider. Adamın biri, bir bilet gişesinin önünde itip kakarak bilet almaya çalışır. Telaşlıdır. Oysa filmin başlamasına daha bir saat vardır ve adam salonda filmi beklemek zorundadır. Bir sürücü kaza yapacak hızla yanınızdan sizi sollayıp geçiyor. Bu sürücü ilk kırmızı ışığa varıp bekleme zorunda kalınca, ona yetişiyor ve gülümsüyorsunuz. Bunlar günlük yaşamımızda her zaman karşılaştığımız, kuşkusuz gülünecek davranışlardır. Biz insanlar çok komik yaratıklarız ve yaşam bize kahkahalarla gülecek pek çok fırsat hazırlar.

Emektar sinema adamı Jacques Tati'nin bir tren istasyonundaki kalabalığın A peronuna gelecek treni bekleyen kalabalıkla başlayan 'Bay Hulot'un Tatili' adlı filmini anımsıyorum. Birdenbire hoparlörden tam olarak anlaşılamayan bir ses yükselir ve bu ses de kalabalığın B peronuna doğru çılgınca, nedeni bilinmez bir hızla koşmasma neden olur. Bir dakika sonra tam anlaşılmaz ses yeniden yükselir. Aynı anda tren A peronuna girer! Film ilerleyip başka sahnelere geçildiği halde ben bu sahneye birkaç dakika daha gülmüştüm. Çünkü kendimin de bu çılgın dünyanın bir bölümü olarak, istasyon platformlarmda böyle birçok kez inip çıkışımı yeniden yaşamıştım. Eminim, buna benzer durumlar George Santayana'nın şu sözleri söylemesine neden olmuştur;

> *«Şu yaşımda idrak edebildiğim şekilde, kahkaha; pişmanlık, düş kırıklığı ve yanlış anlamaların masum ve gençlikle dolu yanıdır.»*

Victor Borge ise şöyle der;

> *«Kahkaha iki insan arasındaki en yakın mesafedir.»*

İnsanlar arasında, bir araya gelebilmek için kahkahadan daha emin bir yol yoktur. Büyük sinik filozof Bernard Shaw da, yalnızca şunu kabul ediyor ve,

> *«Kahkahayla şeytanı kötülük etmeden yok edebilir ve tiksindirmeden iyi arkadaşlığı kanıtlayabilirsiniz.»* diyor.

Hepimiz deneyimlerimizle gergin ve endişelerle dolu bir ilişki anının, birlikte gülmeyle sıcak, neşe dolu ve üretici bir hale dönüşüverdiğini

biliriz.

İngilizcedeki ‘mutluluk’ sözcüğü etimolojik (kelime kökü bilgisi) yönden ‘olmak, oluşmak’ sözcüklerinden gelir. Bu yüzden mutluluk, yaşama gelip gidici nitelikteki ‘olmak, oluşmak’ eylemlerinin bir bölümü olsa gerektir. Yalnızca bir aptal mutluluğun sürekli olmasını ve bir kez ele geçirildi mi sürüp gitmesini umar. Mutluluk her zaman bir duyumsamanın ya da bir eylemin yan ürünüdür. Bunu bildiğimiz halde aramızdan pek çoğu, yaşamını çılgınca mutluluğu arayarak ve sürekli neşenin peşinde koşarak geçirir. İlişkilerimizin sıkıcı olduğundan yakınırız. Mutluluk ve neşenin şuralarda bir yerde olduğunu düşünerek hareket ederiz. Pek ender olarak mutluluğun bizde, içimizde olduğu sonucuna varırız. Soren Kierkegaard yaşamın bu büyük kavrayışını «Mutluluğun kendi dışında olduğunu düşünen ve fiziksel olarak her zaman dışa dönük bir yaşamı olan bir insan, sonunda kendine döner ve mutluluğun kaynağını kendi içinde bulur» diyerek tanımlamıştır.

Neşeyi, yitirdiğimiz bir giysimizi aradığımız gibi arayamayız. Kendi mutluluğumuzu, kendimiz oluşturabiliriz. Mutluluğu kendimiz için tanımlar ve onu kendi benzersiz yolumuzla deneriz. Kimse, bizim adımıza mutlu olamaz ya da mutlu olmak için ne yapmamız gerektiğini bize söyleyemez. Oysa, bazıları bunu yapmaya çalışırlar. Üzücü olan da, çoğu kez reklam dünyasının tuzaklarına düşmemizdir. Reklamlar mutluluğun iyi seçilmiş bir içkide, gösterişli otomobilde, güzel parfümlü bir koku gidericide, tahıl kabuklarıyla yapılmış besinlerde ya da alaminüt yiyeceklerde olduğuna bizi inandırırlar. Aramızdaki en akıllı kişiler bile, pek bol sayıdaki televizyon reklamlarının ya da kışkırtıcı resimli ilanların etkisinde kalır. Ve örneğin, yeni bir ağız yıkama suyunu denerse yaşamının değişeceğine inanır. Hiçbirimiz durup da, dünyadaki verilen ya da yadsman hiçbir şeyin biz karar vermedikçe bize mutluluk getiremeyeceğini düşünmeyiz. Gerçekte dünyadaki en mutlu insan, olasılıkla yaşamdan başka her şeyden soyunduğu anda mutlu olabilen insandır.

Asya kıtasının iç kesimlerinde yolculuk ederken bizim ölçülerimize göre, açlık düzeyinin biraz üzerinde çok fakir insanlarla karşı karşıya geldiğimi, bu insanların böyle durumlarına karşın gene de gerçek neşe ve canlılık içinde yaşadıklarım gördüğümü anımsıyorum. Bu insanların yaşamı gülümsemeyle, şarkıyla, dansla ve nedeni ne olursa olsun kutlamalarla doluydu. Kuşkusuz ben, ‘mutlu köylü’ imajını savunmuyorum. Benim söylemek istediğim, başka bir şey değil, ama yalnızca yaşamın kendisinin insanların neşe ve mutluluğu tanımaları için gerekli olduğudur.

Zaman zaman sakat kişilerle ilgili olarak yaptığım çalışmalarda bunun kanıtlandığını görmüşümdür. İki eli ve iki ayağı felçi, ama sürekli gülen ya da gülümseyen insanlarla karşılaştım. Oysa, onlarla birlikte yaşayan ya da onların bulunduğu yerde çalışan bazı kişiler ise, her türlü fiziksel üstünlüklerine karşın, genellikle kederli, doyumsuz ve moralleri bozuk insanlardı. Tanıdığım bazı insanların hiçbir özel nedenleri olmaksızın, en mutlu kişilerden olduklarını saptamam ilgi çekici olabilir. Bu insanlar en sade biçimde mutluydular. Ortak oldukları bazı özellikleri; yürekli oluşları, bazı şeyleri riske etmeye istekli oluşları, başarısız olduklarında bunu unutabilmeyi başarabilmeleri, kendilerine inanmaları, çok mükemmel biçimdeki beceriklilikleri ve benzersiz yaratıcılıklarına güvenmeleri ile düşlerine sıkıca sarılıp yollarına devam yolunda kararlılıkları biçiminde sayılabilirdi.

Olasılıkla mutluluk onun peşinde koşarken yitirilip gider. Ünlü yazar Nathaniel Hawthorne, *Amerika Not Defteri* adlı yapıtında mutluluğun her zaman rastlantıyla geldiğini söyler ve «Onu bir izleyişin amacı yaparsanız, mutluluk bir yabankazı izleyişine dönüşür ve hiçbir zaman ele geçirilmez» diye ekler. Yazar, yolumuzu yitirmemizi ve tümüyle bu arayışla ilişkisiz bir yolu izlememizi önerir. Bu yol üzerinde, çoğu kez onun orada bulunduğunu bilmeden mutluluk denen olma ya da oluşma eylemi ile karşılaşırız, diye ekler.

İlişkilerimizde çok aşırı derecede akılcı, çok aşırı derecede düzenli, örgütlü ve de ne yapacağımız önceden bilinen bir şekilde davranırız. Öyle bir ortam bulmamız gerekir ki, burası deliliğimizin ya da akıldan yoksunluğumuzun hemen ötesinde olsun; burada zaman zaman günlük tekdüzeliği bırakalım, kendiliğinden gelen ve beklenmedik şeyler olsun; burada sürprizlerle dolu olarak gerçekleşen özgürlük ve rizikolar daha yüksek düzeyde oluşsun ve bu da şaşırma duygumuzu yüreklendirsin. Başka türlü açıklanması güç olan fikir ve duyumsamalar burada özgürce söylensin. Neşe dolu bir ortlamda sevgi dolu ilişkiyi bulmak kolaydır. Birlikte gülersek, palyaçonun yaptığı gibi, mantık ve sağduyunun yanından geçip gideriz. Evrensel bir dilde konuşmuş oluruz. Birbirimize daha yakın duyumsarız kendimizi.

Neşe, şaka ve kahkaha bir ilişkiye kolayca girebilmek için çok mükemmel araçlardır. Bunlar yasaklama ve gerginlikleri alt etmede kullanılabilirler. Son zamanlarda Stanford Üniversitesi'nden Dr. William Fry, gülmenin sindirime yardım ettiğini (asit giderici ilaçlara gereksinimi ortadan kaldırdığını), kalbi uyardığını ve kasları güçlendirdiğini (jogging de denilen hafif tempolu koşulara gereksinimi ortadan kaldırdığını), beynin yaratıcı işlevlerini harekete geçirdiğini ve kişiyi atik tuttuğunu (yapay uyarıcılara gereksinimi ortadan

kaldırdığını) ileri sürmüştür. Bütün bunlar iyi bir kahkahayla sağlanırlar.

Neşe ve mutluluk, yalın şekilde aklın halleridir. Böyleyken de, bizim yaratıcı çözümler bulmamıza yardımcı olurlar. Kendimizi neşeli, zinde ve mutlu duyumsadığımızda yaşama daha açık, olayları daha belirgin görebilmeye ve günlük gerilimlere karşı daha güçlü kalmaya yeterli oluruz. Kişi gülünce, bedeni doğal ağrı kesici olan bir hormonu salgılar. Norman Cousins, ölümcül bir hastalığını diğer şeylerin yanı sıra kahkahanın gücüyle yenip iyileştiğini iddia etmiştir. Yüksek sesle yürekten atılan bir kahkaha, jogging dediğimiz hafif tempolu koşulardaki gibi, tüm dirimsel organlarımızın titreşmesine ve hareketlenmelerine neden olur. Şu halde böyle hafif tempolu koşular için kendimizi tembel duyumsuyorsak sağlığımız adına yüksek sesle gülebiliriz! Aspirini atıp umutsuzluk ve kedere karşı kıkır kıkır gülünüz!

Yıllardır bana, yaşamı çok kayıtsızca karşıladığımı, böyle sürdürürsem bu davranışımın beni bakımsızlık ve ihmalden yıkıma götüreceğini söyleyip durdular. Benim profesyonelce geçmişimle katı, ciddi, ayakları sıkıca yere basan biri olarak örnek oluşturmamı istiyorlardı. İki ayağımı 'sıkıca yere basınca' pantolonumu giyemiyordum! Şimdi ayaklarım havada, bu iş de daha kolay oluyor!

Joseph Allison şöyle der;

> *«Yapacak bir şeyimiz, sevecek bir şeyimiz ya da umut edecek bir şeyimiz varsa yaşamamıza neşe gelir.»*
>
> Kendinizi vererek yaşamı dolu dolu yaşayın. Korku duymadan dolu dolu sevin. Düşlerinizden kesinlikle vazgeçmeden çok güzel bir şekilde umut edin. Bunlar bize yardım edeceklerdir. Neşe ancak biz onu seçtiğimizde bizim olacaktır. Abraham Lincoln'ün anımsattığı gibi,
>
> *«Çoğu kişi mutlu olmaya karar verdiğinde mutlu olabilir.»*

Pek çok ilişki de iyi atılmış bir kahkahayla kurtulmuştur.

Birbirimizi kıskanç olmadan sevebilmek

"Kıskançlığı bir fikir sanırdım. Öyle değil, bir acıymış. Ama ben kıskançlığı Broadway melodramlarındaki gibi duyumsadım. Kimseyi öldürmeyi istemedim. Yalnızca ben ölmeyi istedim."

Floyd Dell

"Kıskançlık kur yapma sırasında zevkli, evliliğin ilk yılında gerekli, ama sonra bir Çin işkencesidir."

Secudes

«Onu öldüreceğim!» dedi ve ekledi; «Öylesine seviyorum ki, onu başka bir kadmla görmektense ölmüş görmeyi yeğ tutarım!» Tuhaf, mantık dışı ya da çok insanca bir tepki, değil mi? Sözlükler, bir yığın umutsuzca duyumsamayı kıskançlık olarak tanımlarlar. Kıskançlığın güçlü ve evrensel olmasına karşın, pek azımız böyle birdenbire, uyarısız geliveren ve bizi etkisi altma alan duyumsamaya karşı hazırlıklı oluruz. Bu duyumsama en mantıklı ve en güvenli ilişkiyi ve en akıllı kişiyi bile bunaltıp yıkıma uğratacak güce sahiptir. Tiyatro sanatında, kayıp bir mendil Othello'nun çılgınlaşmasına, sevgili ve sadık karısı Desdemona'yı öldürmesine neden olur. Eski Yunan efsanesi Argo'da İason'un başka bir kadına tutulması, karısı Medeia'nın yabanıl bir intikamı planlamasına ve çocuklarını öldürmesine yeterli nedeni oluşturur. Böyle örnekleri bulmak için sanata, tarihe ya da mitolojiye bakmak zorunda değilizdir. Gazeteler kıskançlık örneklerini her gün sergilerler.

Şu ya da bu zamanda çoğumuz kıskançlığı tanımışızdır. Kıskançlık toplumsal duruma, entellektüel ya da ekonomik düzeye veya yaşa bakmaz, geliverir. Ben bu rahatsızlık verici, insanı kendi kendisine yendirici ve oldukça korkutucu duyumsamayı ta çocukluğumda yaşadığımı anımsıyorum. Yedinci yaş günümde bana verilen çok tatlı Kraliçe adlı küçük bir köpeğim vardı.

Bu dişi köpek bir hediyeydi. Sevgiyle doluydu ve sevilmeye, sevgisini herkesle paylaşmaya bayılıyordu. Köpeğimin herkese karşı gösterdiği bu ilgiyi dikkatle izliyor, bir yandan da sinirimden mosmor

kesiliyordum. Kimse bana kıskanç olmayı öğretmemişti. Buna karşın, durum bana inanılmayacak denli acı veriyordu. Ne olursa olsun köpeğin ilgisi bana, yalnızca bana ait olmalıydı. Bu benim hakkımdı. Onu ben yıkıyor, ben besliyor ve ben gezdiriyordum. Köpek benimdi. Onun başkalarına gösterdiği ahlâksızca ilgi, doğrudan bana karşı gözdağı oluşturuyordu. Buna nasıl cüret edebilirdi? Kendi kendimi bu konuda üstün görüyor aynı zamanda utanç duyuyordum. Güçlüydüm, ama çaresiz olduğumu da biliyordum. Aklımla düşünmeye çalışıyor, akılsızca davranıyordum. Kraliçe'nin başkalarını sevmesini önleyemeyeceğimi biliyordum. Oysa, başkalarını sevmesi bana sevgisini azaltmayacaktı. Bunları düşünmem bana yardımcı olmuyordu. Duygularım sevgi ve nefret arasında gidip geliyordu. Köpeğimi kontrol etmek ve ona tam sahip olabilmek isteğiyle bunalıyordum neredeyse. Herkese karşı değişmeyen sevgisiyle küçük Kraliçe'nin özgür olduğunu ve benimse açıkgözlülüğümle bir tutuklu olduğumu anlayabilmem, için uzun bir sürenin geçmesi gerekmişti o zaman.

Kıskançlık evrensel bir duyumsamadır. Yaramazlık edilmedikçe hastalık ya da patolojik bir durum sayılmaz. Duyumsama normaldir. Çoğu kez bu duyumsamadan ortaya çıkan davranış akıl dışı olur.

Kıskançlık duyumsaması her zaman kötü değildir. Böyle duyumsamalar genellikle öbür kişinin değerini kavramamızı sağlayan anlayışı getirirler. Kıskançça duyumsamalar bizim evhamlı gereksinimlerimizi yüzeye çıkarmaya ve böylece davranışlarımızı değiştirmemize yararlar.

Sigmund Freud şöyle der,

> *«Kıskançlık, yas gibi dokunaklı durumlardan biridir ve normal bir davranış olarak tanımlanabilir.»*

Gerçekte Freud, kendini tümüyle kıskançlık duyumsamalarından özgür sayan kişilerin olasılıkla kendilerini aldattıklarına ya da duyumsamalarına baskı yapıp, bilinçli yaşamlarının dışında tuttuklarına inanır. Bunun sonucu olarak da Freud, böyle kişilerin kıskançlığın sonuçlarıyla bilinçsiz bir davranış düzeyinde mücadele ettiklerini ileri sürer. Baskı altında tutulmuş ya da bilinçle kontrol edilmiş olsun, kıskançlık duyumsamaları herhangi bir anda uyarısız ortaya çıkar ye. bu yolla da çok tehlikeli olurlar. Kuşkusuz Freud, bir tür delilik ve patolojik durum olan aşırı kıskançlıklara normal duyumsamalardır demiyordu. Freud bu konuda çalışan diğer uzmanlar gibi hepimizin bir dereceye kadar bu duyumsamayı tanıdığımızı ve bu duyumsamayla akılcı yoldan uğraşmayı reddettiğimizde olayın

patolojik düzeye geleceğini kabul ediyordu.

Kıskançlık, ne denli duyumsadığımıza bağlı olmaksızın, duyumsadıklarımızın üzerine neyi nasıl yaptığımıza bağlı olarak, iyi ya da kötü olabilir. Kıskançlık bir boşlukta var olamaz. Temel olarak başkalarıyla etkin ve sevgi dolu ilişkilerde ortaya çıkar. Çoğu kez sevgi arttıkça kıskançlığın ortaya çıkması olasılığı da artar. Genellikle ilişkiler kişiler arasında çekimle başlar. Bu çekim geliştikçe, bir sahip olma fikrini akla getirir. Böylece kendimizi insan kalabalığından ayırırız. Benim kız arkadaşım, benim erkek arkadaşım, benim karım, benim kocam, benim ailem, benim bebeğim, benim çalışma arkadaşım diye zevk alarak, konuşmaya başlarız. Yakınlaştıkça, birbirimiz için daha istekli olarak sorumluluk duyarız. Birbirimizin geçmişini daha dikkatle dinler ve davranış biçimlerine daha çok dikkat ederiz.

Bildirimizin dost ve aileleriyle tanışırız. Birbirimizin ilgi, korku, karar, davranış şekil ve tepkilerini paylaşırız. Başka bir deyişle birbirimizde benzersiz, herkesten farklı bireyleri görmeye başlarız. İstekli biçimde «Ben» ve «beni, bana» sözcüklerinin yerine «biz» ve «bizi, bize» sözcüklerini kullanmaya başarız. Bu yeni sözcüklerimizin kapsadığı şeyleri tanımlamak için daha çok zaman ve enerji harcarız. «Bizim şarkımız», «bizim lokantamız», «bizim birlikte yaşadığımız deneyim» gibi sözler söyleyerek cümbüş yaparız. Sürekli olarak tek bir kişiymiş gibi birleşmeye çaba harcarız. İnanış, fikir, sadakat ve güvenişlerimizi paylaşırız.

Sürekliliğini ve güvencesini garantiye almadan bu karmaşık ve kurnazca davranışları elde etmeye girişirken bizler her zaman kıskançlığın çabuk inciten olasılıklarına açık oluruz. «Kocam işten eve geç dönüyor», «Karım pek fazla arkadaş ediniyor», «Onlar beni aralarına almıyorlar»... Bu ve buna benzer korkular yeni oluşturduğumuz düş üzerine bir yitirme korkusu ve yarattığımız iyi olanı yetirmenin oluşturacağı panik duyumsamasını getirebilir. Korkumuz yalnız kalmak ve vereceğimiz savaşımda kendisine döneceğimiz kimsenin ortada kalmayacağı fikridir. Bu durumda acımızı, paniğimizi ve korkumuzu gerçekten anlayacak kimse kalmayacaktır. Akılcı biçimde düşündüğümüzde bu duyumsamaların temeli olmadığım anlarız. Oysa utanç içinde bunları başkalarına anlatamayız. Acımızdan dolayı kendimizin dışındakileri kınamaya başladığımızda yalnızlık, çaresizlik ve katılık duyumsamamız çok doğaldır. Bu olanların nedeni, kuşkusuz bizler değiliz, deriz. Olanların sorumlusu onların davranışlarıdır. Bize ihanet eden, ilişkimizin güvencesini sarsan ve birlikte kurduğumuz görkemli dünyayı yıkan onlardır. Hatalı olan her zaman öbürleridir. «Biz» olarak oluşturduğumuz başarısızlıklar, kesinlikle kendi başarısızlıklarımız,

değildir. Bu durumda tek başımıza, el yordamıyla bir destek aramaya başlarız. Ve genellikle çareyi, suçu öbürüne atmakta buluruz.

Marguerite ve Willard Beecher, *Kabil'in İşareti* adlı yapıtlarında şöyle derler.

> *«Kıskançlar, kendileri dışındaki kişilere parmaklarını uzatıp onları rahatsızlıkları ve duyumsamalarındaki yetersizlikten ötürü suçlar gibi işaret ederler. Aslında bu durumdaki hiçbir kişi, öbür kimseler tarafından yıkıma uğratılmamıştır. Kıskanç birey ya da bu şekilde rahatsızlaşmış kişi, yalnızca kendi içinden gelen duyumsamalarla yıkıma uğramıştır.»*

Çeşitli yollardan egemen olunarak, kıskançlık duyumsaması yöneltilebilir. Güvencemiz ya da sahip olma duyumsamamız tehlikeye düşünce olasılıkla en içgüdüsel tepkimiz, hak olarak bizim saydığımız şey için savaşım vermek üzere saldırmaktır. Bazılarımız bu durumda mantıklı olmaya çalışırız. Kendimize, karşımızdakinin bizden aşağı düzeyde olduğunu söyleriz. Kendimizi içinde yaşanılan durumun çok üst düzeyinde olduğumuza ve sorunun ilgilenmeye değer olmayacak denli önemsiz kaldığına inandırırız. Bunları yaparak bazen geçici olarak acımızı azaltabiliriz. Diğer kıskanç kişiler, bu duyumsamalarını tümüyle baskı altında tutarlar. İnsan ruhu şaşırtıcı bir şeydir. Genellikle duyumsamalarımızı öylesine gömeriz ki, bunlar hiç var olmamış gibi kalabilirler. Kuşkusuz, hiç olmazsa bir süre için olur bu.

Diğer kıskanç kişiler ise, geri çekilmeyi seçerler. Bilmedikleri şeylerin kendilerini incitmeyeceğini kendilerine inandırarak durumdan kaçarlar. Diğerleri de, acının kaynağına yakın oldukça daha çok acı duyacaklarını; uzaklaşınca acının azalacağına inanarak gene durumu öylece bırakıp uzaklaşırlar.

Haksızlığa uğrayan birey rolünü oynamaktan hoşlanan kıskanç kişiler de vardır. Bunlar, sessizlik içinde acı çeker, günden bin kez acı dolu ölümle ölürler. Çaresizlik içinde, yapacak bir şeyleri olmadığını duyumsarlar. Böyle kişiler bekler, umut eder, durumun düzelmesi için dua ederler.

Bazı kıskançlar da, sadist rolü oynar; bağırır, suçlar, tehdit eder ya da kavga çıkarırlar. Dudaklarını büzer, kaşlarını çatar ve öbür tarafın hakkından geleceklerine yemin ederler. Bir zamanlar öylesine derin duygularla sevdikleri kişileri şimdi incitecek yolları ararlar. Öç almaya kararlıdırlar. Ve öbür tarafa oyunun nasıl oynanacağını göstereceklerdir.

Yukardaki hilelerden bazıları, bazı kişiler için, bazen işe yaramasına karşın, çoğumuz kıskançlıktan oluşan bu umutsuz ve çaresiz duyumsamalarda geçici rahatlamaları bulabiliriz. Bu duyumsamaları alkolle, ilaçlarla, kayıtsız karşılamalarla ya da deli dolu partiler düzenlemeyle boğup sustursak bile, bunlar geçici çözümlerdir. Bu kısa erteleme süreleri sona erince, bizler büyük boşluğumuz ve çözümlenmemiş kızgınlığımız içinde buluruz kendimizi.

Başkalarıyla ilişki kurmayı isteyenlerden ancak pek azı tümüyle kıskançlık duyumsamasından etkilenmeyeceği için, belki de bu duyumsamayla birlikte olarak daha uzun sürecek ilişkiler kurmanın yollarını aramak daha doğru olacaktır.

Büyük psikanalist, filozof Theodore Reich bu konuda şöyle demiştir;

> *«Kıskançlık, sevginin organizması içinde -kokuşmuş olmaması koşuluyla- bir aksamanın işaretidir»*

Belki de, 'aksamanın işareti' olarak görmek kıskançlığı düzeltmede olumlu ilk adımdır. Çünkü yukarda anlattığımız biçimde savaşım vermek ya da kıskançlığı yadsımakla hiçbir çözüm sağlanamaz. Kıskançlığa karşı tek gerçek çözüm, onu bitirmeye çalışmaktır. Bu değişikliği yapabilmek için güçlü duyumsamalar gereklidir.

Antropolog Margaret Mead bu duyumsamaları şöyle tanımlamıştır;

> *«Kıskançlık bir kişilikte, amaca varmak yerine olasılıkla yitirmeyi getiren olumsuz ve yararsız irinli bir noktadır.»*

Ancak Margaret Mead, kıskançlığın değeri olabileceğini, çünkü yaratacağı girişimin ortaya çıkaracağı bir tutku etkeni bulunacağını benimsemiştir. Mead, Samoa adasında yaptığı antropoloji çalışmalarında halk arasında kıskançlık duyumsaması saptayamamış, ancak rekabet ya da herekete geçirici dürtüler gibi bazı güçlü duyumsamalar bulmuştur.

Kıskançlığımızdan başkaları değil, biz sorumluyuz. Bizim duyumsadıklarımızdan ötürü başkalarını suçlamak bizi bir yerlere götürmez. Kıskançlığımızı kendi sorumluluğumuz olarak benimseyip, onun yüzünden olumsuz davranışlar yapmayınca değişme başlıyor demektir. Öbür kişileri bizim sorumluluğumuzdan soyutlayıp rahatlatınca, kıskançlıkla ilgili olarak ne yapmamız gerektiği konusunda daha etkili aramalara başlayabiliriz.

Ünlü psikanalist Rollo May şöyle der:

«Kıskançlık, kişinin dikkatini kendisine çevirmesine ve 'Neden benim kendime saygım böyle az?' diye sormasını gerektirir. Bu sorunun yanıtlanmasının güç olacağını anlıyorum. Ama, hiç olmazsa bu konuda bir şey yapılabilecek yere dikkatimizi çevirmemize neden olabilir.»

Kıskançlık duyumsamasına sıkıca sarılan kişiler kendilerini yıkıma uğratır; yaratıcı çözümlerde kullanabilecekleri enerjilerini sonu çıkmaz duyumsamalar da harcarlar. Kuşkusuz kimse kıskanç olmayı istemez, ama bu duyumsama insanın içinde yalın bir şekilde oluşur. Burada temel olan, bu tepki yaratıcı değer ölçüleri ve inanışları değiştirmektir. Kıskançlık çok fazla duyumsama ve buna karşılık pek az eylemi oluşturur. Bizi neler olduğunu görmekten alakoyan sinsice bir olay haline döner. Kıskançlık duyumsaması yalnızca kendini besler. Ve yalnızca, bizim kendimizi iktidarsız duyumsamamıza yardımcı olur. Aslında kıskançlık genel olarak kişisel güvensizlik ve kendimize az saygı göstermemizin bir ürünüdür. Kıskançlık ortaya çıkarken bu duyumsamadan gayrı kendimizde verecek pek az şey olduğunu görürüz. Kıskançlık akılcı düşünme yeteneğimizi çalar. Ortaya çıkınca kendi güçlülüğümüzü göremez olur; zayıflık ve yetersizliklerimizin bizi yenmesine izin veririz. Kendimizi değersiz olarak duyumsarız. Şeref ve öz değerlerimizle ilgili duygularımızı yitiririz. Çılgınlaşır, felce uğrar ve eylem yapmaktan korkar hale geliriz. Kurmuş olduğumuz ilişkilerde kişisel olarak kendi iç değerlerini yitiren karşımızdakiler değil, biz oluruz. Kimseyi bizim gereksinimlerimize uymak için zorlayamayacağımızı, istediklerimizi zorla yaptıramayacağımızı, isteklerimize uygun olarak tepki göstermelerini ya da duyumsamalarını isteyemeyeceğimizi unuturuz. Bu isteklerimiz, insan açısından olanaksızdır. Hayal ve fantezi olurlar. Öbür kişi 'bizim' olmamızı kabul etse bile, en iyi durumda bü sözde kalır.

Belki de sonunda bir insana kesinlikle sahip olamayacağımızı kabul etmek zorunda kalacağız. İki kişi arasında yapılan birleşme anlaşması iki ayrı ünite şeklinde ve her zaman birbirinden ayrı varlıklar olma durumunu içerir. Başka kişileri, biz olsak da olmasak da onların kendi kişilikleri var olacaktır şeklinde düşünerek sevmeyi öğrenmeliyiz. Bu, belki bize acı gelecektir.

Ancak bir ilişkide her şey söylenip yapıldıktan sonra, öbür kişilere iyilikler dilemekten başka ne kalır ki? Bir dost ya da sevgili gitmeyi seçip isterse, onu tutmaya çalışmak için yüz türlü yolumuz olsa bile, onu tutmada başarılı olamayız. Böyle kişiler bizim yanımızda olmak yerine başka yerde olmayı istediklerinde onları yanımızda tutmak için manevralar yaparken, kendimize ne denli az değer veririz. Bu

durumda, o bireyler olmadan yalnız yaşamımızda daha iyi olabiliriz.

Kıskançlık özel bir durumu ya da sadakati istediğimizde duyumsanabilir. Ortaya çıkışma güvensizliğimiz; kontrolü ele geçirme, sahip olma ve başkaların: ilişkimizin dışında tutma isteklerimiz ya da sevdiklerimizi yitirme korkumuz neden olabilir. Kıskançlık kendi değerimize inanıp kendimize saygımızı kazanınca; sorunu içimize gömmeyi bırakıp kendi kişisel istek ve gereksinimlerimizden doğduğunu objektif olarak görmeye başlayınca ortadan kalkar.

Bir ilişkide sadakat; güven ve saygıya dayanır. Sadakat sunulur, kesinlikle istenemez. Kişiye duyulan gönüllü bir düşkünlükten güç alır. İlişkiler ise, sürekli bir değişim içindedir. Sadık olmak ya da dürüst olmak için yapılacak karşılıklı anlaşma, ilerde güvenin çıkacağı temeli oluşturur. Sadakat bir anlaşmadır. Bağlılık bir anlaşmadır. Bir ilişkide bu koşullar ne denli erken tartışılırsa, o ilişkinin geleceği o denli güvenli olur. Kuşkusuz bu konudaki karar karşılıklı almmalı ve karar tarafları bağlayıcı olmalıdır. Beklentiler ve zamanla ortaya çıkacak değişmeler benimsenmeli, tartışılmalı ve bu konularda yeni kararlar alınmalıdır.

İngilizcede kıskançlık anlamına gelen ‘jealousy’ sözcüğü, Eski Yunanca ‘jeal’ sözcüğünden türetilmiştir. Bu da sahip olunan bir değerin tehlikede olması ve bir «önlem alınması anlamını içerir. Burada denilmek istenen, olumsuz bir olaym zamanla olumluya çevrilebileceğidir. İlişkiler ve buna girenler güçlenip daha güvenli oldukça, kıskançlık en aza inecektir. Çoğumuz sevgiyi sıkıca sarılıp tutmak olarak anladığımızdan, tersi olan bırakmak, koyvermek, serbest bırakmak eylemlerini öğrenmek bize çok güç gelir. Olasılıkla en büyük sevgi, en büyük özgürlüğü akla getirir. Eski bir atasözü de, sevgilinin özgür bırakılmasını, size geri gelirse o zaman gerçek sevgiyi tanıyacağınızı belirler.

Sonunda, kıskançlık duyumsamasının aşırılıklarını yenince daha iyi ve güçlü sevenler olacağız. Kendi sorunlarımızı çözmüş olmanın, kendi gereksinimlerimizi karşılamış bulunmanın ve özgürce istemde bulunmadan sevmiş olmanm getireceği neşe ve gücü tanıyacağız. Her zaman olduğu gibi bizden aşağı düzeyde bir şeyi alt edince, yeni ve daha yüksek düzeylere yükseltilmiş olacağız.

Eleanor Roosevelt şöyle der:

> *«Bir durumla karşılaştığınızda, bir zamanlar bunun olanaksız olduğunu düşünmenize ve o durumun size çıkardığı tüm güçlüklere karşın savaşım verip sonucu elde ettiğinizde, artık sürekli olarak*

eskisinden daha özgür olduğunuzu görürsünüz.»

Kıskanç olmaktan korkmayın. Bu, doğal ve normal bir duyumsamadır. Seven ve özen gösteren herkes şu ya da bu zamanda kıskançlık duyar. Temel kararınız, kıskançlığın her şeyi tüketen, sizi ve sevginizi yıkıma uğratan bir canavar olmasına izin vermeniz ya da öz saygınızı ve kişiliğinizi ortaya koyup kıskançlık duyumsamasıyla savaş vermenizdir. Bu bir meydan okumadır. Zaferi kazanmak size bağlı olacaktır.

Birbirimizi içtenlikle sevebilmek

"Sevdiklerimize düşkünlük gösterdiğimizde dünya başkalaşır."

Emerson

"Sevecenliğin boşa harcandığından söz etmeyin. Sevecenlik kesinlikle boşa harcanmaz."

Longfellow

Kadın başını öne eğmişti. Oldukça üzgündü. El çantasına bakarak sızlanır gibi konuştu; «Kocamın sevecenlikle ve incelikle davranabileceğini biliyorum. Köpeğine öyle davranıyor çünkü.»

Köpeğine öyle davranıyor! Pek çok kişinin bildiği gibi, ben her konferansımdan sonra dinleyicilerimin arasına girip onlara yaklaşabilmek için bir konuya mim koyarım. Bu da karşılıklı konuşma, selamlaşma, dostça kucaklaşmalara zaman ayrılması demektir. Her konferansımda hiç olmazsa bir kişi kucaklaşırken bana sırrını verir. Genellikle yaşlıca ve çekici olan bu kişi der ki; «Kocam yedi yıl önce öldüğünden bu yana beni kucaklayan ilk erkek sizsiniz!» Çocukluğundan beri hiçbir erkekle, hatta kendi oğluyla kucaklaşmamış olduğunu itiraf eden adamlarla karşılaştım. Çoğu kez «İnsana iyi geliyor bu kucaklaşma,» derler. Özellikle bir adamın böyle konuşmasını anımsıyorum; «Kucaklaşınca sanki yuvama dönmüş gibi oldum,» demişti.

Ana baba ile öğretmenler çoğu kez çocukları dürter, çeker ya da yöneltirken dokunurlar. Çocuğun ruhsal ve akıl sağlığı ile bu fiziksel yakınlaşmalar arasında doğrudan ilişki olduğunun açıkça anlatılmasına karşın, durum ne yazık ki böyledir.

Pek çoğumuz sevdiklerimizi bile şöyle yürekten bir davranışla kucaklayamıyoruz kesinlikle. Çok ilgi çekicidir ki, kucaklamalarımızı yalnızca cinsel ilişkilere, piyangodan ikramiye kazandığımız zamana ya da hastane odası ve cenaze törenleri gibi trajik anlara saklıyoruz.

Felaket anlarında fiziksel yakınlığa gereksinim duyduğumuz açıktır. Deprem, sel ve büyük kazalardan sonra güvence bulmak için bir kişinin kollarının arasına atılırız. Bu saydığımız durumların dışında sporda kazanılan başarılarda erkekler gene birbirlerine sarılır,

sırtlarını sıvazlar ve hatta kendilerinden geçip birbirlerini öperler.

[Çevirenin Notu : Bu anlatılanlar bazı Batı ülkelerine özgüdür. Türk erkekleri her fırsatta birbirlerine sarılır, sevmeseler de içtenlikle öpüşürler.]

Bizler için sevecenlik göstermeyi istemek doğaldır. Oysa bilinmeyen nedenlerle sevecenliği duygusallık, zayıflık ve kolay incinebilirlikle eşit tutuyoruz. Sevecenlik göstermeye ve sevecenliğe muhatap olmaya korkuyoruz. Desmond Morris, *İçten Davranışlar* adlı önemli yapıtında bu inanışlarımızın nedenlerini şöyle açıklar:

> *«... öyle bir noktaya varılır ki, burada tüm temaslar def edici; tüm dokunma ya da dokunulmalar incitme ya da incinme anlamına gelirler. Bir anlamda bu, zamanımızın en büyük hastalıkların biri haline gelmiştir. Bu toplumsal hastalığın çok geç kalınmadan iyileştirilmesi gerekliliğine inanıyoruz. Tehlike böyle önemsenmeden kalırsa, yiyeceklerimizdeki zehirli kimyasal maddeler gibi, kuşaktan kuşağa artacak ve sonunda onarılması olanaksız yıkımlara neden olacaktır.»*

Bereket versin ki, kendi kendimizi sınırlamalarımıza karşın, çoğumuz bilinçsiz olarak her gün birbirimize dokunuyoruz. Birbirimizle el sıkışıyor, sırtlarımıza dokunuyor, birbirimizin saçını karıştırarak oynuyor ya da daha resmi olarak dans, ederken birbirimizi tutuyoruz. Bunlar sevecenliğin ortak, fiziksel ve cinsel olmayan belirtilerini temsil ediyorlar. Bunlar çok insanca yoldan birbirimize yakınlaşma, sevgi ve anlayışlarımızı açıklama ve birbirimize sıcaklığımızı iletme şekillerini oluşturuyor. Bunlar çok yalın insan davranışlarıdır. Buna karşın, bazı kişiler için anıtlar gibi yükselen engelleri meydana getiriyorlar.

Popüler ruh doktoru Harold Bloomfield, *Ebeveynlerimizle Barış Yapmak* adlı kitabında, kanserden ölmek üzere ağır hasta olan babasıyla bir türlü kucaklaşamayışını anlatır. Durumun ağırlığını öğrendikleri gün baba-oğul beceriksiz bir kucaklaşma ile bu davranışı yeniden öğrenmeye başlarlar. Ve sonunda içten bir söyleyişle birbirlerine «Seni seviyorum,» derler. Kucaklaşmalar, baba Bloomfield'e iyi gelir ve baba ana ile tüm aile bireylerine yeni bir yaşam getirir.

Ünlü İtalyan yönetmen Antonioni'nin klasik sayılan bir filmini anımsıyorum. Filmin kahramanları bir sahnede, bir zamanlar sevgiyle dolu olarak uzun süreyle var olmuş bir ilişkiyi koparacaklardır. Adam gözyaşları içinde, umutsuz, kederli bir görünüşle koltuğa oturmuş, başını ellerine gömmüş konuşmamaktadır. Kız arkadaşı, adamın omuzuna hafifçe dokunsa onu bu çaresiz ve umutsuz durumdan

kurtaracağını bilir. Birkaç kez bunu yapmaya davranır, ama elleri bunu yapamayacakmış kadar ağırlaşmış gibidir. Sonunda, kız çantasını ve eşarbını toplayıp odadan çıkar. İnsanı ürperten bir sahnedir bu.

Böyle davranışları anlamak benim için her zaman çok güç olmuştur. Pek sevecen bir aileden gelmiş bir çocuk olarak, başka çocukların ana babalarının kucaklarına oturtulup okşanmadığını, ana babaları ve konukları tarafından öpülmediklerini öğrendiğimde geçirdiğim şaşkınlığı anımsıyorum. Bana 'tuhaf' (eşcinsel anlamında) diyen sınıf arkadaşlarımı bile kucaklardım. Öğretmenlerim bana «Ellerini çek! Bu ülkede biz bunu yapmayız!» diye kuralı söylerlerdi. Ben de kendimi şöyle savunurdum; «Ama, biz buna benzer davranışları evde yapıyoruz.» Son söz ise, «İyi! Benim sınıfımda bu gibi davranışlar olamaz!» biçiminde olurdu.

Şimdi bile, birileriyle karşılaştığımda benim doğal eğilimim, ona doğru kollarımı açmak biçiminde sürmektedir. Beni tanımayan pek çok kişi tarafından bu davranışım oldukça şoke edici bir yaklaşım ya da yalın biçimde yutturmaca olarak kabul ediliyor. Böylece bana saçma bir şekilde «Bay Kucaklaşma» diyorlar. Diğer kişiler ise, bu yaklaşımları mahremiyetlerine tecavüz sayıyorlar. Örneğin, *Bayan Görgü* adıyla görgü kuralları hakkında yazılar yazan Judith Martin benden kendisine dokunmamamı istedi. Yalnızca kocasına ve Fransa Kralı XIV. Lui'ye kendisine dokunma izni verdiğini söyledi. Ne olursa olsun kadını sonunda kucakladım. Çünkü onun kocası tarafından yeterince kucaklanmış olduğunu ve XIV. Lui'nin de çok gerilerde kaldığını düşünüyordum. Çok tutulan bir televizyon sunucusunun birlikte yapacağımız bir programdan önce beni uyardığını da anımsıyorum. Bana; kucaklaşmaya meraklı olmadığını söylemiş ve şöyle eklemişti; «Ellerini benden uzak tut, arkadaş! Ben erkeğim ve izleyicilerimin beni bir eşcinsel olarak düşünmelerini istemem!» Diğer taraftan Phil Donahue, Diane Sawyer ve Hugh Downs gibi sanatçılar insanca kucaklaşmaya çok istekliydiler. Donahue'nin benim de katıldığım bir televizyon programında salondaki seyircilerden biri ise çok içten bir şekilde konuşup, 'kucaklaşma'yı savunmanın ülkede cinsel sapıklar ordusu yaratacağını söylemişti.

Dennis Morris, karşımızdakine dokunmak korkusunun çok eski ve çoğu kez bilinçsizce uygulanan cinsel tabulara dayandığını söyler. Bu fikir, bizler için cinsel ilişki akla gelmeksizin fiziksel temas düşkünlüğünün var olabilmesi olasılığını çok güçleştirmiştir. Dennis Morris bu konuda sonuca şöyle varır:

«.....böyle cinsel olmayan beden yakınlıklarının etkili biçimde

yasaklanması ve bunun ebeveyn ile çocuklarımızla olan ilişkilerimizde uygulanması (sakının, bu bir Odipus kompleksidir!), kardeşlerimize uygulanması (sakının, kardeşle ilişki!), aynı cinsten yakın arkadaşlara uygulanması (sakının, eşcinsellik!), karşı cinsten yakın arkadaşlara uygulanması (sakının, zina!) ve pek çok uzak arkadaşa uygulanması (sakının, rastgele cinsel ilişki!) görülmektedir. Bütün bunlar anlaşılabilir ama tümüyle gereksiz durumlardır.»

Gerçekten başkalarıyla duygusal yönden ilişkiler kurabilmemiz, güvenmeyi öğrenebilmemiz, sevme ve sevilmeye duyarlı olabilmemiz doğrudan doğruya çocukken okşanmamıza, sırtımızın sıvazlanmasına, bize sevgiyle pat pat vurulmasına ve kucaklanmamıza bağlıdır. Yaşamımızdaki ince ve duyarlı modellerden sevecen olmayı öğreniriz. Başkalarıyla yaşadığımız inceliklerle dolu deneyimlerle nazik olmayı öğreniriz. Ananın gebe kalması anından başlayarak oluşan yavru yavaşça, sıcak bir ortam olan rahim tarafından korunmaya alınır. Doğumdan sonra bu güvenin sürekliliği öylesine önemlidir ki, çocuk dokunulmadan öylece bırakılırsa çevresinde ne varsa, örneğin, içi pamuk dolu bir oyuncakla sevgi dolu ilişki kurmaya kalkar. Bu durumda ilk dokunma deneyimlerinden yoksun bırakılan bebek ölür.

Basit bir okşamada, tüm yaşamımızı değiştirebilecek potansiyel bulunmaktadır. Pek umutsuzca gereksinim duyulan dirimsel bir anda sıcak bir kucaklama yada böyle bir kucaklamanın yokluğu, bir ilişkiyi kurtaracak ya da yıkacaktır.

Fiziksel gereksinimlerimiz yaşam boyu sürer. Hiçbir kültürel sınırlama ya da karmaşık davranış böyle gereksinimleri yok edemez. Bizlerin dokunma (temas) üzerine konulmuş yazılı kuralı olmayan tabularımız bulunmaktadır. Avrupa, Asya ya da Afrika'da yolculuk ederken insanların birbirlerine eğildiğini, sarıldığını, el ele tutuştuklarını ve sürekli temas halinde olduklarını görerek sık sık şoke oluyoruz.

Helen Colton ilgi çekici ve insan davranışlarını açıklayıcı *Dokunmanın Ödülü* adlı yapıtında, sayısız deneyimiyle dokunmanm sağladığı duygusal ve entel-lektüel yararları anlatır. Yazar kitabında, bir toplumbilimci araştırmacının Amerikalılar ile Parisliler üzerinde, kişilerin birbirlerine dokunmalarıyla ilgili olarak yaptığı gözlemlerin sonuçlarını da verir. Gözlemci, bir saatlik süre içinde Parislilerin yakınlarına en az 100 kez dokunduklarını, oysa Amerikalıların bunu en çok üç, dört kez yaptıklarını gözlemlemiştir.

Birbirimizle ilişki kurma yeteneğimiz büyük ölçüde yaşamımızın başlangıcından beri yaşadığımız dokunma deneyimlerimize bağlıdır.

Kuşkusuz hiç kimse bir annenin bebeğine dokunmaya düşkün olması kadar yetişkin evladına dokunmasını beklemez. Sevecenliğe gereksinim farklı zamanlarda derece ve tür yönünden değişir. Ancak tüm evrelerde sevecenliğin gösterilmesi sağlık için gereklidir. Gerçekte birbirimize karşı gösterdiğimiz özen, fiziksel olarak karşımızdakine ayıracağımız zaman ve enerjisiyle ölçülür. Sevdiklerimize yakın olmayı istememiz doğaldır.

Bedenimizin gerçek kimyası, birbirimize yakın olduğumuzda değişmektedir. Korkulu durumlarda beden otomatik olarak kan dolaşımı sistemine daha çok adrenalin pompalayarak yakınımızdaki tehlikeye karşı geriye dönmek, kaçmak, dövüşmek, saldırmak gibi yaşamı kurtarıcı kararları almamızı sağlar. Yakınımızdaki şeyden kuşkulanma, ya da korkmamız gerektiğini öğrenirsek, bedenimiz aynı tepkiyi gösterir ve aradaki uzaklığı artırmaya çaba harcarız. İnsanlarla yakından temas davranışlarımız koşulludur. Bir şeye yakın olmaktan korkuyorsak kaçar ya da güvenli bir uzaklıkta kalmayı öğreniriz. Oysa, birisine yakm olmanın yarattığı hazzı öğrenince bedenimiz genellikle iyi olma, rahatlama, güven, sevecenlik, korkusuzluk duyumsamalarıyla tepkisini gösterir ve karşımızdakine yakınlaşmamızı sürdürürüz.

Harold Lyon, *Sevecenlik Güçlülüktür* adlı kitabında şöyle der :

> *«İnsanların kendilerini koruyacak kürkü ve sivri dişleri olmayan küçük hayvanlara benzediğini unutmuş gibi görünüyoruz. Bizleri koruyan kötü amaçlarımız değil, insanlığımızdır; öbür kişileri sevme ve öbür kişilerin bize sundukları sevgiyi benimseme yeteneğimizdir. Geceleri bizi sıcak tutan kendi dayanıklılığımız değil, öbür kişilerin bizi sıcak tutmak isteyişlerindeki sevecenliktir.»*

Araştırmalar, dokunma gereksiniminin tüm sıcakkanlı hayvanların yaratılıştan gelen bir özelliği olduğunu göstermiştir. Dokunma, bunların kendilerini daha rahat ve huzur dolu duyumsamalarını sağlar. Tersine olarak dokunmadan yoksunluk genellikle keder, umutsuzluk, iştah yitirilmesi, duygusuzluk getirir ve koşullara uygun davranışların yapılmasını sağlayan beden işlevlerinin azalmasına yol açar. Kansas eyaletindeki Menninger Vakfı'nda psikiyatrist olarak çalışan Dr. Harold Voth yaptığı bir konuşmada şu sözleri söylemiştir:

> *«Kucaklaşma, can sıkıntılarım ve moral bozukluklarını ortadan kaldırarak bedenin bağışıklık sistemini ayarlı hale getirir. Kucaklaşma yorgun bedene taze yaşam üfler ve sizin kendinizi daha genç ve daha enerjik duyumsamanıza neden olur. Yuvanızdaki günlük kucaklaşmalar ilişkilerinizi güçlendirir ve*

anlaşmazlıkları önemli ölçüde azaltır.»

Helen Colton bu sözleri destekleyerek şunları ekler:

> *«.....bir insana dokunulduğunda, onun kanındaki hemoglobin önemli ölçüde artar. Hemoglobin, kanın oksijeni kalp ve beyni de içermek üzere bedenin tüm organlarına götüren bölümüdür. Kandaki hemoglobin oranının artışı tüm bedeni güçlendirir, hastalıkların bedene girişini önler ve iyileşmelerini hızlandırır.»*

Dr. Voth ve Bayan Colton eşinizi, çocuklarınızı, yakın arkadaşlarınızı ve akrabalarınızı sık sık kucaklamanızı salık veriyorlar. Dr. Voth, «Yalnız yaşıyorsanız, arkadaşlarınızla karşılaştıkça, onlarla hararetle kucaklaşmanız sizin için yararlı olacaktır. Bu, yaşam niteliğinizi geliştirmek için olağanüstü bir yöntemdir» diyor.

UCLA Üniversitesi Tıp Fakültesi Ağrı Kontrol Ünitesinin başkanı olan Dr. David Bresler ise şöyle diyor:

> *«Hepimiz fiziksel gereksinimlerimizi sevgi dolu okşamalarla karşılayıp ifade etmeyi öğreneceğiz. Bu nedenle, hastalarımdan çoğuna şöyle bir ev ödevi veriyorum: Gelecek haftalar boyunca, günde dört kez yakınlarını kucaklayacak ya da onlar tarafından kucaklanacaklardır. Bunun için yalın bir şekilde; «Günde dört kucaklaşma - Aksatılmayacaktır» sözlerini içeren resmi reçete bile yazdım. Bu tedavinin ne denli güçlü olduğunu ve iyileştirme döneminde ne denli önemli rol oynadığını değerinden az görmeyin. Üstelik güvenli bir reçete bu. Çünkü, bildiklerime göre, kimse çok kucaklaşmadan ölmüş değil. Üstelik hastalarımdan biri bana şunu da dedi; 'Kucaklaşma tiryakilik yaratıyor. Bir kez kucaklaşmaya başladınız mı, bu huyu bırakmak çok güç.»*

Colombus Dispatch adlı derginin 16 Ocak 1983 tarihli sayısında, Ohio Devlet Üniversitesinde tavşanlar üzerinde yapılan yüksek oranda yağlı rejimle beslenme İle damar sertliği arasındaki karşılıklı ilişkinin araştırılması sonuçlarını açıklayan bir raporu yayınlanmıştır. Bu araştırmaya göre, öğrenciler tarafından seçilip alınan, sık sık sevilip okşanan tavşanların kanında, aynı yüksek yağlı rejimle beslenen öbür hayvanlara oranla, yarı yarıya az yağ birikimi saptanmıştır. Araştırma şöylece sonuca varmaktadır: «Olasılıkla bu, bir yere kadar, erkeklerde kadınlara oranla neden daha yüksek oranda damar sertliği var oluşunun nedenini açıklar.»

Helen Colton, Ohio'daki Bowling Green Devlet Üniversitesinde Jack Pankaepp tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarını da

iletmektedir. Buna göre, birbirlerine çok az dokunulan ve çok az sevgi gösterisi yapılan evlerde yetişen insanlarda uyuşturucu ve ilaç kullanımı artmaktadır. Bayan Colton ayrıca, James Prescott tarafından yapılan bir başka araştırma sonuçlarını da vermektedir. Bu araştırmaya göre de, 30 farklı insan kültür grubu arasmda yapılan saptamalarda, dokunma ile suç ve şiddet oranı arasında doğru orantılı bir bağlantı bulunmaktadır.

Bu araştırmalar tümüyle geçerli olsun ya da olmasın, dokunmanın çok sağlıklı etkileri olduğu yadsınamaz. Buna karşın, Birleşik Amerika toplumu dokunma yönünden az gelişmiş bir toplumdur. Desmond Morris bu konuda şöyle der:

> *«Ne yazıktır, hemen hemen hiç dikkatimizi çekmiyor ama bizler birbirlerimize giderek daha az dokunuyor ve sürekli aramıza mesafe koyuyoruz. Böylece fiziksel temas yokluğu insanlarımız arasında duygusal uzaklığı sokuyor. Çağdaş kent yaşamı sanki insanlara duygusal bir zırh giydirmiş, kadife yumuşaklığındaki ellerine de demir eldiven taktırmıştır. Böylece kendimizi tuzağa düşmüş ve en yakınlarımıza karşı yabancılaşmış gibi duyumsuyoruz.»*

Yetişme çağındaki çocuklarımız, yaşamlarında sevecenlikten yoksun oluşlarının kendilerini rasgele cinsel ilişkilere ittiğini kabul ediyorlar. Bu yüzden kendi kendilerini çok ilgi çekici bir adla ‘yumuşak temas’ diye adlandırıyorlar. Bir insan tarafından sıcak bir dokunma ve benimsemeyle sarılmak için tümüyle karakter ve değer sistemlerinin dışında sayılacak davranışlarda bulunuyorlar.

Belki de karşımızdakine duyduğumuz yakınlığın en önemli gösterisi olan insan cinselliği, karşı cinsle ilişkilerimizde sevecenliğini yitirmiş durumdadır. ‘Sevişmek’ sözünü pek seyrek kullanıyor, bunun yerine ‘seks yapmak’, ‘cinsel ilişki kurmak’ ya da daha kaba ifadeleri kullanıyoruz. Cinsellik ile sevgi dolu yakınlık birbirlerine zıt olmasalar bile tam anlamdaş sözcükler değiller. Oysa, cinsellik, sevgi benzerlerinden tümüyle ayırt edilmiş bulunuyor. Ve bu tür ilişki, yalnızca cinsel organların doyuma ulaştırılması için yapılan bir işlem oluyor. İnsanlığın devamı düşünülmüyor ve bir insanın bedeni başka bir şey için değil, yalnızca diğerini doyuma ulaştırmada kullanılıyor. Bu ilişkide bir parça sevgi, sevecenlik, özen, paylaşma ya da memnun olma bulunabilirdi. Oysa, yalnızca gereksinimi karşılayan bir cinsel yakınlık uygulanıyor. Temel öğeleri olan sevgi ve sevecenlikten yoksun bir cinsel ilişki, eksiksiz fiziksel ve duygusal bir birleşmeyle sağlanan ve birincil derecede yararları olan uzun süreli güvence ve doyumdan da yoksun oluyor. Herhangi bir ilaç gibi, sevgiden yoksun

olan seks, yalın biçimde fiziksel gereksinimin ve kişisel isteğin ifadesi oluyor. Ve orgazm (doyum) elde edilir edilmez yok oluyor. Uzun süreli bir ilişkiye ya da sevgiye doğru hiçbir mesafe kazanılmıyor.

Son on yıl içinde çıkan yaymlar, yetişkinler arasında doyurucu olmayan ilişkilerin temel nedeninin cinsel bilgi ve teknikten yoksun oluştan kaynaklandığı imalarıyla doludur. Bunun sonucu, korkunç sayıda ve çok satar seks içerikli el kitapları piyasayı doldurmuştur. Bu kitap dizileri, çok canlı resimli olanlardan bilimsel yayınlara, göbek ve beli anlatandan orgazma değin ayrıntılı açıklamalara yer veren kitaplara kadar uzanıyor. Böyle yayınlarla bize söylenmek istenen, bu tür bilgileri edinmezsek ilişkilerimizin eksik kalacağı, sarsılacağı ve aşkın mümkün olamayacağıdır. Bayan Uta West, A*şk Yanıtsa Soru Nedir?* adlı yapıtında sevgi ve orgazm hakkında James Baldwin ve Norman Ma-iler arasındaki bir tartışmayı anlatır. Orgazm ve sevgi arasındaki ilgi kendisine sorulduğunda Baldwin, Mailer'e doğup büyüdüğü gettoları şöyle anlatır: «Bizim orada kadm ve erkekler her zaman orgazm oluyorlar, ama gene de cumartesi gecesi usturayla birbirlerini kesiyorlardı.»

Bire Bir adlı yapıtında Dr. Theodore Rubin cinsel teknik ve bilgisizlik konusu hakkında şöyle demektedir:

> *«Bu ısrar, bir ilişkinin cinsel sağlığı için yıkıcı ve ilişki kuracak olan sevgililer arasında doyumsuzluk ve rahatsızlık kaynağıdır. Somut mekanik (seksüel) beceri üzerinde yersiz ve zamansız ısrar; ilişkinin niteliği hakkındaki endişeler; 'ideal' sevgili ve 'ideal' tepkimeleri kalıp haline getirme çabaları, bütün bunlar cinsellik ve sevecenlik arasındaki bağıntıyı sulandırmaktadırlar.»*

Bu ısrar pek çok kişiyi bir sevgi ifadesinde öte, cinselliğin bir beceri ya da egzersiz işi olduğuna inandırmaktadır.

Bir arkadaşım bana şöyle bir itirafta bulunmuştu:

«Cinsel ilişki sırasında doğru yapıyor muyum diye öyle gergin oluyorum ki, başka bir şey duyumsadığım pek ender oluyor.»

Dr. Ruben, bu duyumsama hakkında da şöyle söylüyor:

> *«İşin mekaniği hakkında bu denli ısrar yıkıcıdır. Daha zengin bir ilişkideki sağlıklı yarar yerine, cinsel ilişkiye gurur yatırımı ve yüzeysel yarım yamalaklıklar getirir. Cinsel atletizm, uzun süren derin bir doyumu sağlamaz. Böyle davranmak düş kırıklığı, yani ilişkinin tüm alanlarını yıkacak bir düş kırıklığını istemek demektir.»*

Psikiyatrist Rollo May, *Sevgi ve İstek* adlı yapıtında şu görüşü destekler ve şöyle der:

> *«Bu konuda birbirini tutmayan söz ve davranışlardan birisi de, seks tekniği ve sevişmelerdeki aksaklıklar üzerinde ısrarla durulmasında görülmektedir. Bana öyle geliyor ki, bu tür "Nasıl yapmalı?" konulu kitapları okuyan ya da toplumun benzeri baskıları altında kalan kişi sayısı ile cinsel tutku ve bu ilişkiye girmiş kişilerin zevk alış deneyimleri arasında tersine orantılı bir bağıntı bulunuyor. Kuşkusuz golf oynarken, tiyatroda rol yaparken ya da sevişirken bir tekniği uygulamanın sakıncası yoktur. Ancak, bu tekniğin üzerinde belli bir ölçünün ötesine değin ısrarla durmak sevişmeyi mekanik bir davranış haline getiriyor; tarafları yabancılaştırıyor; yalnızlığı artırıyor ve kişisel yakınlığı yok ediyor.»*

Eminim ki, kişi karşısındakini yeterince severse, o ya da karşısmdaki sevişme türlerinden, örneğin 63 numaralı pozisyonu ya da bedenin duyarlı Z, G veya Q noktalarını el kitabı olmaksızın bulabileceklerdir. Bu konuda kayıtsız olmanın en iyi politika olduğunu ileri sürmüyorum. Ancak, sevişmenin mekaniği üzerinde önceden pek fazla durmanın, birlikte olmayla bir anda ve hazırlıksız olarak ortaya çıkabilecek en güzel ve gerçek sevecenliğin temeline zarar vereceğini vurgulamaya çalışmaktayım. Bu konuda en son araştırmalar evli çiftler üzerinde değil, evlenmeden birlikte yaşamayı seçen çiftler üzerinde yapılmaktadır. Böyle, birbirlerine karşı yüklenimde (taahhütte) bulunmadan yapılan birleşmelerde sahte yakınlığın yalnızlığı alt ettiği ve çiftin cinsel birleşmeye geçişlerini kolaylaştırdığı, ancak sonucun kadınlardan çok erkekler için doyurucu olduğu saptanmaktadır. Bu tür ilişkilerin kopmasına neden olarak taraflar, cinsel uyuşmazlığı ileri sürmektedirler. Oysa, kopmaların birbirlerine karşı gerçek bir yüklenimde bulunma ve daha çok yakınlaşma korkusuyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu tür ilişkilerde temel, her şeye sahip olma ama yüklenimden olabildiğince kaçınma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden gerçek bir ilişkinin karikatürü olarak görülmektedirler. Bu tür ilişkiye gerçek bir yüklenim girdiğinde başarı ya da başarısızlığın kestirilmesi mümkün olamamaktadır.

İnsanı teşvik eden, uyaran ve heyecanlandıran bir cinsel yaşamın yaratacağı hazzı ve bunun değerini küçültmeye çalışmıyorum. Vurgulamaya çalıştığım, bir ilişkide cinselliğin dirimsel rol oynadığı; ancak bunun sevecenliğin tek ve en önemli bölümünü oluşturmadığıdır. Bununla birlikte, cinsel ilişkiler hakkında yayınlanmış olan bu yayın yığınında benim inceleyebildiklerimin

hemen tümü heteroseksüellikle (karşı cinse ilgi duyan cinsellikle) ilgiliydiler. Aile içindeki yakınlıklar, homoseksüel (eşcinsel) ilişkiler ve cinsel olmayan yakınlıklar hemen hemen yok gibiydi. Tarihte ünlü aşkların iki ayrı cinsten insanlar arasında yaşananlar olduğu gerçektir. Oysa, tarihte her zaman en derin ve anlamlı dostlukların da aynı cinsten kişiler arasında oluştuğu görülmektedir. En yaygın cinsel ilişkiler hakkında pek çok yayın olmasına karşın, cinsel olmadığı halde en derin ilişkileri oluşturan arkadaşlık ve dostluklar hakkında yayın hemen hemen yok gibidir.

Yukardaki güçlü, olumsuz duyumsamalarıma pek çok kişinin karşı çıkacağım biliyorum. Bu kişiler, «Bana dokunulmasını istemiyorum!» diyeceklerdir. «Ben mahremiyetime düşkünüm, elinizi çekin üzerimden!» diye ekleyeceklerdir. Kuşkusuz onların tutumunu takdir ediyorum. Onlar, sevecenliğin ve sevginin fiziksel olarak gösterilişinden belli ki rahatsız oluyorlar. Yakınlığı göstermenin pek çok farklı yolu bulunmaktadır. Belki de böyle kişiler yakınlık gereksinimlerini kendi kişisel yöntemleriyle bulmuş durumdalar. Umut edelim ki, öyle olsunlar.

Eski alışkanlıkları değiştirmek kolay değildir. Eğer sevginin fiziksel olarak gösterilişine alışkın değilsek, bunun içimizde endişe ve rahatsızlık yaratması doğaldır. Ama dokunulmaya susamışsak ve fiziksel olarak yakınlaşma davranışlarımızı değiştirme gereksinimi duyuyorsak, bunun yapılabileceğini öğrenmemiz iyi olacaktır. Ancak, tüm davranış değişmelerinde olduğu gibi bunun da on beş gün içinde oluvermesini beklememeliyiz.

Yıllarca insanlara soğuk ve mesafeli duran bir kişi için kucaklaşmaya başlamak hiç de kolay ve doğal olmayacaktır. Böyle kişiler dokunmayla ilgili davranışlarını önce güvenli aile ortamında ve özenli, anlayışlı arkadaş çevresinde arayabilirler. Dokunmayla ilgili davranışlarını değiştirme gereksinim ve niyetlerini önce sözlü olarak ifade etmek isteyebilirler. Önce bir el sıkma, sırtı sıvazlama, parmaklarm dokunuşu ile başlayıp daha yakından dokunmalara, cinsel türden olmayan sıcak bir kucaklaşma ya da yanaktan sevecen bir öpüşe yönelebilirler. Sonuçları birden ve dramatik bir biçimde alacaklardır. Çoğumuz, çevremizle yeterince yabancılaşmış bulunuyoruz. Yeni yakınlıklar kurmak, bir araya gelmek için yeni yollar bulmak ve sevdiklerimizle aramızdaki uçurumların üzerine köprüler yapmak gereksinimi duyuyoruz. Kuşkusuz, fiziksel yakınlık kendi kendimizle iletişim kurmak için de var olan yollardan birini oluşturuyor. İlişkiler kurmanın dirimsel öğesi ise, iletişimdir.

Özen, sevgi, sevecenlik, dokunma, temas ve bunların oluşturduğu

sıcaklık Bayan Donna Swanson'un *Minnie Anımsıyor* adlı şiirinde çok güçlü bir şekilde betimlenmiştir. Şairin, Akıl Şarkısı adlı yapıtında yer alan bu şiiri sizlerle paylaşıyorum:

> *Birisi bana son kez dokunalı ne denli uzun süre geçti? / Yirmi yıldır dulum. Saygı gördüm. / Gülümsediler bana ama dokunmadılar... / Oh Tanrım! Ne kadar yalnızım? / Kocam Hank'ı ve bebeklerimizi anımsıyorum, / Onları birlikte olmazsa nasıl anımsarım? / Hank, bedenimin kalınlaşmasına ve solgun görünmeme aldırış etmez gibiydi / Bedenimi sever, bana dokunmaya bayılırdı / Ve çocuklar bana hep sarılırlardı.../Oh Tanrım! Ne kadar yalnızım? / Tanrım, neden çocuklarımızı tuhaf, sevecen / aynı zamanda gururlu ve böyle saygılı yetiştiriyoruz ki? / Güzel arabaları kullanıyorlar / Odama gelip saygılarını gösteriyorlar / Gevezelik edip anıları tazeliyorlar / Ama bana ellerini bile sürmüyorlar. / Bana ana, anne, büyükanne diyorlar, / Oysa, kesinlikle Minnie demiyorlar. / Annem bana Minnie derdi, / Arkadaşlarım da öyle derdi / Hank da beni öyle çağırırdı / Onların hepsi gitti / Ve galiba Minnie de bitti.*

Söylemesi üzücüdür ama, Minnie çoğumuzun yabancısı değildir. Biz Amerikalılar çoğunlukla iyi giyinen, aşırı beslenen ve refah içinde yaşayan bir kültürün birbirinden ayrı bireyleri olmayı sürdürüyoruz. Her şeyimiz çok bol. Bununla birlikte en tehlikeli yokluklardan birini çekiyor; sevgimizi açık ve dürüst bir sevecenlikle korkusuzca söyleyemiyoruz. Kollarımızı bir diğerimize açmamız çok az bir çabayı gerektiriyor. Oysa bu, en belirgin ve yaygınlaştırmaya en çok elverişli ifademiz olacak.

Birbirimizi bazı uyarıcı öğütlerle sevebilmek

"Kesinlikle öğüt vermeyin. Cahiller öğüt dinlemez; akıllı kişilerinse öğüde gereksinimi yoktur."

The Washington Post Gazetesi

Öğüt dinlemeye ya da vermeye hiçbir zaman meraklı olmadım. Sorunlarımıza en iyi yanıtların içimizde var olduğuna kesinlikle inanıyorum. Tüm gereksinimimiz yanıtların içimizde var olduklarını sezinleyerek bunları bir düzene koymak ve bunlar uyarınca hareket edebilmektir.

İnsan ilişkileri üzerinde yukarda sözünü ettiğim anketi hazırlarken, sevgi deneyimleriyle dolu yıllarını düşünerek ankete katılanlardan bu deneyimlerinden oluşturacakları birer 'uyarıcı öğüdü' anket formuna eklemelerini istedim. Anketi yanıtlayanlardan bazısı böyle bir öğüdü vermeyi uygun görmedi. Oysa, yanıtçılardan çoğu, yararlı olabilir düşüncesiyle bu konuda da fikirlerini vermekte gönüllü oldular. Ben de, onların bu fikirlerinin sizinle paylaşılmaya değer olduklarını düşünüyorum. Yanıtlarda yinelenen ya da birbirlerine benzeyen fikirler buraya alınmamıştır.

İçimizdeki en kültürlü kişiler için bile, üzerinde düşünülmeye değer bulduğum öğütleri kitabıma aldım. Hayalci olmayan, gerçek nitelikteki bu fikirler sorunlarınızı çözümlemede yararlı olamasalar bile, bir değer ifade edeceklerini sanıyorum.

- Her zaman için diye koşullanarak düşünmeyin. Şu anı düşünün, süreklilik kendi kendini çözümleyecektir.
- Sürekli olarak birlikte olgunlaşın.
- İlişkilerinize büyük oranda zaman ve enerji yatırımı yapmayı bekleyin. Sürekli ilişkiler bir anda ortaya çıkmazlar. Bunlar, zamanla oluşturulurlar.
- Tüm ilişkilerin sürekli olmayacağını bilin. Geçici olabileceklerini düşünün ama sanki sürekli olacaklarmış gibi davranışlarınızı sürdürün.
- Öbür kişinin kişisel ilişkilerine sizinkilerden ayrı olarak saygılı olun. Kendisine değer verdiğiniz kişiler için bu ilişkiler önemliyse, sizin için de önemli olmalıdır.
- Öbür kişileri idealleştirmeyin. Onlar yaşantılarını sizin

beklentilerinize göre sürdürmeyeceklerdir.
- Aceleci olmayın.
- Kişilere kafanızda taktığınız fiyat etiketlerini çıkarıp atın. Herkesin bir değeri vardır. İşin heyecanı, onların bu değerini zamanla bulup ortaya çıkarmadadır.
- Vermekten korkmayın. Eğer gönülden veriyorsanız, hiçbir zaman çok fazla vermiş olmazsınız.
- Tüm uyanık olduğunuz saatleri sevdiklerinizle birlikte geçirmek zorundaymış gibi duyumsamayın kendinizi. Zaman zaman bir kenara çekilin ve sevdiklerinizin de ayrı bir yerleri olması için izin verin.
- Kişiyi, kesinlikle sizin için 'sevgi adına' bir şey yapmaya zorlamayın. Sevgi pazarlık konusu yapılacak bir duyumsama değildir.
- Korkak olmayın.
- İlişkilerinizi çok aşırı bir titizlikle çözümlemeye çalışmayın.
- Bir kişinin kaynaklar havuzu olduğunu unutmayın. Bunun anlamı, her bir ilişkide verenin yalnızca siz olmadığı, sizin de sürekli alıcı durumunda olduğunuzdur.
- Deneyimin kalbinizi katılaştırmasına izin vermeyin. Bunun yerine deneyimi, çevrenizle daha çok ilgili ve duyarlı olmanızda kullanın.
- Birbirinize baskı yaparak kişiliklerinizi bozmayın. Hiç kimse gölgede yetişip olgunlaşamaz.
- İçinizdeki çılgınlıkla ilişkinizi kesmeyin. Bu, büyük dozdaki özeni oluşturup ilişkilerinizi kesinlikle sıkıcı olmamasını garanti edecektir.
- Derin derin düşüncelere dalmayın. Yaşamaya ve sevmeye koyulun. Sonsuza dek yaşamayacaksınız.
- Kızgınlığı, incinmeyi ve acıyı sürdürmeyin. Unutmaya çalışın. Bunlar enerjinizden çalar ve sizi sevmekten alakoyarlar.
- Bir ilişkiye her zaman şunu sorarak başlayın: Bu kişiyle ilişki kurmak istememle ilgili olarak açığa vurulmamış güdülerim var mıdır? Duyduğum özen koşullu mudur? Bir şeyden kaçmaya mı çalışıyorum? Bu ilişkiyi kurarak kişi değiştirmeyi mi planlıyorum Bu kişiye bendeki bir eksikliği tamamlamak için ne gereksinim duyuyorum? Bu sorulardan birisine yanıtınız 'Evet' ise, o kişiyi özgür bırakın. Sizsiz o daha iyi olacaktır.
- Bir ilişkiyi koparmak isteyeceğiniz zamanlar olacaktır. Ancak yeniden ilişkiler kurmayı kesinlikle bırakmayın.
- İçinizdeki çocuksu yanı yaşar ve oyun oynar durumda tutun.
- Kişiyi iyi ve güzel görün. O kişi, öyle görünmemek için elinden geleni yapsa bile.
- Her gün konuşacak zaman ayırırsanız kesinlikle birbirinize

yabancı olmazsınız.

- Boşanma, kavga, tartışma sorunlarınızı kesinlikle çözmez. Daha iyisi anlayışlı, sıcakkanlı ve esnek olmaya çalışın.
- Kendinizin değerini ölçün. Bir paspasın değerini en iyi bilen, ayakkabıları kirli olan kişidir.
- Yaşamınızı kendinize acıyarak, kınayarak ve 'Mea Culpa' hastalığının belirtilerini uygulayarak sürdürmeyin. Bizler düşündüğümüz kadar kötü değiliz.
- Bir ilişkiye girmeden önce kendi kendinize öbür kişinin dayanamayacağınız bir özelliği var mı, diye sorun. Eğer varsa, bu özelliğiyle sürekli olarak yaşayabilir miyim diye gene sorun. Eğer yanıtınız 'Hayır' ise, ilişki kurmayı bırakın. İlişki kurduğunuz kişiyle birbirinizi seviş nedenlerinizi alt alta döküp yazın. Sonra, işler kötüye gittiğinde listeyi çıkarıp yeniden okuyun. Bu, sorunlarınızı ivedi çözecektir.
- Öbür kişinin sorunlarını kendinizinkiymiş gibi benimsemeyin. Bu durum, yalnızca çözümü iki kat güçleştirmeye yarar.
- Anlaşmazlıklardan ve tartışmalardan korkmayın. Tartışmayan insanlar birbirlerine özen göstermeyen ya da ölü kişilerdir. Gerçekte, kısa tartışmalardan da kaçının. Tartışmanın tam bittiğine ve bir sonuca ulaştığına inanın.
- Sona erdiğinde tartışmanızı unutun.
- Eğilmeyi öğrenin. Kırılmaktan iyidir.
- Kendinizi çok ciddiye almayın. Ama, öbür kişiyi ciddiye almakta başarısız olmayın.
- Alınganlığa, egoizme ve çocukça incinmelere kendinizi kaptırmayın. Bunlar yalnızca ilişkinizin değerini alçaltmaya ve yakınlaşmanızı önlemeye yararlı olacaklardır.
- Küçük sinirlenmelerinizi gözönüne alınız. Aksi takdirde, bunlar zamanla yıkıcı canavarlar haline gelirler. Bunları bir an önce dile getirin.
- Gururlu olmayı bırakın. Gurur genellikle sahtedir. Engeller oluşturur ve yakınlaşmayı önler.
- Öbür kişilerin de insan olduğunu kabul edin.
- Her ikinizin ilişkilerini de gözönünde tutun. Çünkü bunlar statik değil dinamiktirler ve bu yüzden iyiye ya da kötüye doğru sürekli değişmektedirler.
- Duyumsamalarınızı canlı tutun. Duyumsamalar canlıyken ifade edilirlerse anlam kazanırlar.
- Sevecenliğinizi ve yakınlıklarınızı artırın. Bunlaı bir ilişkinin olgunlaşması için birer kaynaktırlar. Sevecen olunuz. Sevecenlik anlayış ve benimsemenin en emin yoludur.
- Tüm eleştirileri olumlu sayın. Çünkü, eleştiriler kendi kendimizi değerlendirmemize yol açarlar. Eleştiriler haksızsa ya da

duruma uymuyorlarsa, her zaman bunları geri çevirmekte özgür sünüzdür.
- Dinlemeyi öğrenin. Kendi konuşmanızı dinlemekle hiçbir şey öğrenemezsiniz.
- Endişelerinizi unutun. Şu anda endişelendiğiniz şeyleri bir hafta sonra anımsamakta güçlük çekeceksiniz.
- Mükemmel olanı değil, akla uygun geleni benimseyin.
- Bir ilişki içinde olan taraflardan her biri kendisinin % 75'ini vermeye gönüllü olursa, mükemmel bir ilişki için gereksinimlerinin % 50'den fazlasını aldıklarını göreceklerdir.
- Sevgi oluşturulabildiğine göre, sevgisiz kalmak için hiçbir neden bulunmamaktadır.
- Bir ilişkiden ne alabileceğinizi düşünmeyin. O ilişkiye ne katabileceğinizi araştırın.
- Oyun oynamayı bırakın. Olgunlaşan bir ilişki ancak gerçeklerle ve içten davranışlarla beslenebilir.
- Bir ilişkinin yarısını oluşturmanıza karşın, ilişkiden ayrı olarak tam bir insan bütünlüğünde kalmalısınız.
- Bir ilişki içindeyken öbür tarafı sizden başka pek çok kişinin sevdiğini bilmek ne yüce bir duyumsamadır. Bu, sizin ilişki kurmak için çok iyi bir seçim yaptığınızı gösterir.
- Değerli bir şeyi oluşturabilmek sabır ve enerjiyi gerektirir.
- İyi bir ilişkiyi oluşturabilmek pek çok arayışı gerektirir. Ancak bu arayışlar da zevkli olabilirler.
- Ahlâksal ve ruhsal değerlerin sınırlayıcı değil, koruyucu olduklarını akıldan çıkarmayın.
- Gülmeye çalışın. Gülmek kalbi çalıştırır ve sizi kalbinizle ilgili sorunlardan korur.
- İlişkiler bir spor olayı değildir. Kontrolü sağlamak için güreşmeyi bırakın. Bu tür maçlarda boşanma avukatından başka kimse kazançlı çıkmaz.
- Yapmak istemediğiniz halde başkasını memnun edecek bir davranışta bulunmak belki de çok kötü değildir. Kendinizi tanımanız başkalarını anlamanıza büyük ölçüde yardımcı olacaktır.
- Sorunları size bilgi ve değişiklikler getirecek küçük mucizeler olarak görün.
- Bir insan olarak bütünlüğünüzü korurken kendinizi bir başka kişiyle bütünleştirmekten sakının. Bunu da, her biriniz BİRER İNSAN olarak başarabilirsiniz.
- Sevgiye âşık olmayın. Yoksa onun güçlükleri içinde boğulabilirsiniz.
- Kibar olun. Sevgi kabalığa izin vermez.

Siz tüm ilişkilerinizin merkezinde bulunuyorsunuz. Bu yüzden kendi saygınlığınız, gelişmeniz, mutluluğunuz ye işlerinizden kendiniz sorumlusunuz. Bunları başka birinin size getirmesini beklemeyin. Yalnızmış gibi çalışıp yaşamalı; öbür kişileri yaşamınızı zenginleştirecek hediyelermiş gibi düşünmelisiniz.

Birisine kızdığınız zaman, tepkinizi göstermeden önce durup onda hoşlandığmız yanları düşünmek iyi olabilir.

İlişkilerinizin ihmaliniz yüzünden ölmesine izin vermeyin.

İnsan ilişkileri üzerine bir açıklama

"Kalabalık ve kişisel olmayan bir toplumsal çevrede, şu üzücü «Sevgiye ne oldu?» sorusunu sormaya zorlanmadan önce, yakın kişisel ilişkilerin değerini yeniden düşünmeniz giderek daha önem kazanmaktadır."

Desmond Morris

Kuşkusuz çoğumuz, birbirini sevebilmenin daha güçlü, daha yaratıcı ve daha ödüllendirici yollarını aramaktayız. Bunları da, ancak gerekli çabayı harcadıktan sonra bulabileceğimiz çok açıktır. İşlem kolay olmayacaktır. Ancak, pek sık söylenmesine ve yinelenmesine karşın, aşağıdaki noktaları göz önüne almamız bu konuda bizlere yardımcı olabilir.

Kendinizi Tanıyın

Çok sık kullanılan «Kendinizi tanıyın» sözünü okuyunca, okurlarımın rahatsız olacaklarını düşünmek bana şaşırtıcı gelmiyor. Bu söz uygarlığın başlangıcından beri pek çok kez söylenmiş, özellikle son yirmi yıldır aşırı kullanılışı neredeyse bıkkınlık yaratmıştır. Kişiler bu belirsiz sözü söyler ama bunun nasıl gerçekleştirileceği konusunda pek az şey telkin etmiş olurlar. Bunu kendi başımıza yapabileceğimiz söylenir bize. Oysa, bir kılavuza, psikiyatriste, din adamına ya da gizli güçleri olan birine gereksiniyorsak? Ünlü yazar Oscar Wilde, «Yalnızca sığ kumsallar ve yüzeysel şeyler kendi kendini tanıyabilir» demiştir. Yazarın bu sözlerinin anlamı çok derindir. Kendi kendini tanıma işleminin bir sonu olmaması gerektiğini düşündürür. Yıllarca kendisini tanımaya çalışan bir insanın, sonunda kendini kontrol edememesine neden olan bir sevinçle sokağa fırlayışını anlatan güzel bir öykü bilirim:

Bu adam, bağırarak sokakta koşmaya başlar; «Sonunda tanıdım! Sonunda kendimle sırrımı ortaya çıkaracak teması kurabildim! Kendimi artık tanıyorum!»

Yoldan geçen bir adam merakla onu durdurur; «Ne güzel!» der ve sorar; «Pekiyi, ne buldun?»

Sevinen adam yanıtlar; «Ben, o her şeyi olanlardan biriyim.»

Karşısındaki onun sözlerini yineleyerek sorar; «O her şeyi olanlardan biri misin?»

Adam kuşkuya düşer, «Ne demek istiyorsun, değil miyim yoksa?» der.

Bizlerin, çabayla bulup ortaya çıkaracağımız özelliklerimizin çok ötesinde bir özellikler potansiyeline sahip olduğumuz pek açıktır. Bu nedenle, kendi kendimizi tam olarak tanıma amacımızın gerçekçi olmadığını sezinleriz. Gene de en iyisi, bu arama işlemini sürdürmektir. Çünkü kurtuluşumuz için, bir dereceye kadar kendi kendimizi tanımamız temel oluşturmaktadır. Başkaları bizi, bizim kendimizi tanıdığımızdan daha az tanıyabilirler. Başkalarının bizimle iyi ilişkiler kurmasını beklemeden önce, biz kendimizle özenli ilişkiler kurmak zorunluğundayız. Kişiliğin oluşması yaşam boyu süren bir işlem olduğundan, kendi kendimizin tamam ve mükemmel olmadığımızı ortaya çıkarıp söyleme rizikosunu göze almalıyız. İlişkilerimiz üzerine sınırlamalar koyarsak, öğrenmek için daha az fırsatımız olur. Eğer biz paylaşmaya istekli isek, karşılığında başkaları da paylaşmaya istekli olurlar. Eğer biz mükemmel olmayan benliğimizi açıklamaktan korkarsak, başkalarının da bunu yapmak için kendilerine güven duymalarını bekleyemeyiz. Ve birbirimize hep yabancılar olarak kalmayı sürdürürüz. Bir erkek arkadaşım vardır: Biz yakınlarına, her zaman pek fazla özelliği olmadığını, ancak o anda açıkladıklarına gerçekten sahip olduğunu garantileyerek konuşur. Bizimle paylaşmaya istekli olduğu özellikleri de bunlardır. Bunun yeterli olduğunu umut eder. Oysa biz insanlar, çoğu kez daha çok vermeye, daha üstün olmaya ve şimdiki durumumuzun daha üst düzeyine kendimizi ayarlamaya yeterli olduğumuza kendimizi inandırırız. Ama, kendi kendimiz hakkında gerçekçi olmadıkça gerçek bir ilişki kurmamız, gerçekten gelişip olgunlaşmamız ve başkalarını gerçekten benimsememiz mümkün olamaz.

Romantik Sevginin Psikolojisi adlı yapıtında Nathaniel Branden, «Başarıyla tamamlamamız gereken ilk serüven, kendi kendimizle olan sevgi serüvenimizdir. Daha sonra başkalarıyla sevgi dolu ilişkilere girmeye hazır olabiliriz» der. Önünde sonunda, başkalarıyla ne denli ilgili olsak da, bizler birincil derecede kendimizden sorumluyuz. Çünkü, diğer kişiye vereceğimiz sahibi olduğumuz tek şey yalnızca kendimizdir. Eğer biz kendimizi görünmeyen, yetersiz ve aldatılmış duyumsuyorsak; öbür kişiye görünürlük, güvence ve güçlülük verecek kuvvetimiz olmaz.

Kendi kendine öğrenme, insanın kendisinden sürekli haberli oluşunu gerektirir. Bu öğrenme, aklın ve bedenin sınırsız güçlerine istemli biçimde olgunlaşmaya doğru sürekli yönlenmesini telkin eder. Bu

öğrenme, kendi değerimizi düşürme ve kendimizi aldatmaya bir son vererek inandığımız gibi ve olabildiğince en iyi biçimde hareket etmemizi sağlar. Yalnızca kendilerini tanımaya ve benimsemeye kendilerini adayanlar, başkalarındaki bu özellikleri görüp benimseyebilirler.

İnsanı Sinirlendirici Küçük Olaylardan Kurtulmaya Çalışın

Davranışlarımızı gözden geçirirken kendi kendimize, «Ben kendimle birlikte yaşasaydım, kendi yanımda kalmayı ister miydim?» diye sormamız iyi olacaktır. Çoğu kez başkalarının bizi incelemek için ayırdıkları zamanı biz kendimizi gözlemlemeye ayırmayız. Öğretmenlerin smıftaki davranışlarının incelendiği deneysel bir araştırmaya katılışımı anımsıyorum. Bu araştırmada öğretmenlerin haberi olmadan, onların sınıftaki davranışları önceden belirli olmayan zamanlarda televizyon kamerasıyla filme almıyor ve bu filmler, kendi kendilerini değerlendirme amacıyla kullanılıyordu. Öğretmenlerin kendisinden başka hiç kimse bu filmleri göremiyordu. Onlar da bu filmleri özel olarak seyrettiklerinde, çoğu davranışlarını görüp şoke oldular. Çünkü daha önce kendilerini hareket halindeyken görmemişlerdi. Bu denemenin kendi kendini tanıma yolunda çok iyi bir deneyim olduğunda öğretmenler birleştiler. Pek çoğumuz kendisini böyle görse, olasılıkla kendisini düşündüğünden farklı bulacaktır. Bizler sürekli yakınan, isteklerde bulunan, düşüncesiz, kibirli, hata arayan, duyarsız, sevecen olmayan, başkalarına pek az saygı gösteren, incelik ve sıcak davranışları pek seyrek olan, kınayan, sürekli buyurgan olan, karşımızdakini küçük gören ve güç durumlara düşüren; bütün bunlara karşın, kendimizi insanları seven biri olarak gören kişiler değil miyiz? Yoksa yaptıklarımız ve söylediklerimiz genellikle sıcak, sevgi ve benimseme dolu, dürüst şeyler mi?

İlişkilerimizi başarısızlığa götüren şeyler büyük sorunlar değil; uzun sürede oluşmuş bir dizi küçük yanlışlar, düşüncesizce yapılan bazı davranışlar, düşüncesizce söylenen sözler, zalimce hareketler, söylenmemiş sözcükler ve iyi niyetle düşünülmüş, ama sürekli olarak ertelenmiş bazı kararlardır. Boşanma kayıtları böy-lece bir araya getirilmiş "uzlaştırılamaz farklılıklar" ile doludur. Bunları dikkatle incelersek, bazılarının bir araya getirilip birleştirilerek şöyle küçük rahatsızlıkları oluşturduğunu görebiliriz:

- Karım, ben konuştuğum sürece sürekli sözümü kesiyor. Bu beni çıldırtıyor!
- Kocam döküp saçtıklarını hiçbir zaman toplamıyor.

- Karım öyle düzenli ki! Evde nereye koyacağımı bilemeyeceğim korkusuyla bir sigara tablasına el sürmekten bile korkuyorum. Bir sigara tablasından bile önemsizim!
- Kocam her gece televizyonun karşısında uyuyup kalıyor. Ben yalnız olarak da yaşamımı sürdürebilirim.
- Kocam sürekli konuşuyor. Önemli bir şey söylemeden sürekli konuşup duruyor.
- Karım evdeki her sorunu, her kötü olayı akşam eve gelmemi beklemeden bana yetiştiriyor.

Bu davranışlardan hiçbiri kendi başma dünyayı sarsacak önemde değildir. Ama yapılmaları sürdürüldükçe kişiyi sinirlendirir ve yarayı irinlendirirler. Ve de dikkati çekmeden sonunda en güvenli ilişkinin bile yıkılmasına neden olurlar. Oysa bu küçük sorunlara dürüstçe yaklaşım yapılsa ve kişi bilinçli bir şekilde kendisini değiştirmeye çalışsa, bunların tümü ortadan kaldırılabilir. İlişkiler yanlış oldukları için yıkılmazlar; kişiler kendilerini değiştirmek istemedikleri için başarısızlığa uğrarlar. Çünkü, insanlar çoğu kez kendi yollarını tutturmayı isterler.

İlişkinize Bir Anda Hazırlıksız Oluşan Davranışları ve Neşeyi Getirin

Bir odaya girdiğiniz anda herkesin sizi neşe ve birtakım beklentilerle karşılaması kadar büyük kompliman olamaz. Genellikle bu, bulunduğu yere mutluluk ve sürprizler getiren kişilere yapılır. Çoğumuz kendimizi her gün birbirine benzeyen hareketleri, tepkileri ve deneyimleri gerektiren tekdüze bir yaşantıya saplanmış buluruz. Önceden kestirilebilen davranışların gölgesinde sürpriz ve beklenmedik şeyler bulma şansı yok olmuştur. Çoğumuz, alıştığımız şeylere güven duyumsayarak yapılması önceden kestirilen davranışlarda huzur buluruz. Gerçekte, ilişkiler için bundan büyük tuzak olamaz. Oysa benzersiz, rizikolu ve önceden kestirilemeyen davranışlar sıkıntıyı yok eden ve bir ilişkiyi canlandıran potansiyele sahiptirler. Önceden planlanmamış ve kestirilemeyen şeyler, zengin olasılıklardır.

Önceden programlanmamış yolculuklar buna mükemmel bir örneği oluşturur: Sözgelimi, kendinizi güzel Kapri adasında, gök mavisi Akdeniz'e yüksekliklerden bakan sevimli bir villada bulursunuz. Üstelik oda fiyatları pahalı da değildir. Sahipleri sıcakkanlı, açık kalpli ve neşeli kişilerdir. Yiyecekler inanılmaz derecede iyidir. Oysa, yolculuk programı yarın Roma'da olmanızı gerektirmektedir. Tren için biletler ve otel rezervasyonları hazırdır. Ne yazık! Kuşkusuz tehlikeyi

göze alıp Kapri'de kalırsak bilinmeyenle yüz yüze gelecek; daha sonra Roma'da otel bulamamak ya da yanlış trene binip Roma yerine Abruzzi'ye gitmek durumuyla karşılaşabileceğiz. Ama, böyle olsa bile ne yitiririz? Bunlar en büyük deneyimleri ve en güzel zevkleri yaşamamıza neden olabilirler. Gençliğimde, Avrupa'da trenle yaptığımız bir yolculuktaki çılgınlıklarımızı anımsıyorum.

Bir grup arkadaş istasyon peronunda bekliyor ve bizi nereye olursa olsun götürecek ilk treni bekliyorduk. Burası sanki bir sürprizin keşfi ve yeni öğrenişlere açılan bir geçitti. İlk tren Madrit'e! Sonraki Kopenhag'a! Sonrakiler: Chivass! İstanbul! Salzburg! Oslo! Ve Londra'yaydılar!..

Kuşkusuz yaşamı hep böyle sürdürmek mümkün değildir. Çoğumuzun yaşamını sürdürmesi ve makul düşünebilmesi için bazı düzenler, önceden kestirilebilir ve güvence dolu olaylar gereklidir. Ama, riziko ve bilinmeyenlerden yoksun bir yaşam, yalnızca yarım bir yaşamdır. Benzerlikte güvence bulma hayaline saplanıp kalma, yaşamm ne olduğunu gerçek olarak anlama şansımızı yitirmemize neden olur. Yaşam sürprizlerle dolu olarak yaşanmak üzere vardır. Gerçekte yaşam çok kısadır ve ölüm, çoğumuz hazırlıksızken son ve büyük sürpriz olarak çıkagelir.

Zaman zaman olayları kendi akışına bırakın. Bizim müdahalemiz olmadan anlatmasına izin verirsek, dünya neşeli pek çok öyküyle doludur.

Düşünceli Olun

Güvenilir ilişkiler içindeki her insan karşı tarafla gerçekten ilgilidir. Bu ilgi, etkili biçimde bir takdir etme gösterisiyle; incelik, özen, sevecenlik içeren hareket ve sözlerle açıklanan bir saygı duymayla belli edilir. Çoğu kez karşı tarafla aramızda oluşan yakınlığın bize, düşüncesiz ve hatta kabaca davranışlar yapma izni verdiğini varsayarız. Şöyle uzaktan tanış olduklarımıza (ve hatta hayvanlara) genellikle sevdiğimiz kişilerden daha çok ilgi göstermekte oluşumuz üzücü bir gerçektir. Oysa, «Teşekkür ederim,» «Lütfen», «Çok beğendim, sevindim», «Kusura bakmazsanız» gibi sözler karşı tarafın varlığından sürekli haberli oluşumuzu ve onu takdir edişimizi gösterirler.

Geçenlerde New York kentinde bir televizyon istasyonunun haber bürosunda oturmuş bekliyordum. Büro çalışma masalarıyla sıkışık, çalan telefonlarla canlı ve sürüp giden etkinliklerle elektrikliydi. Bir

parça insanca sıcaklığa ve düşünceli davranışlara gereksinim duyan bir yer varsa burası olmalıydı. Bürodaki insanlardan biri işine öyle bir sarılmıştı ki, birlikte çalıştığı insanlardan ve insanca davranışlardan habersiz gibi görünüyordu. Onların yüzüne karşı aşağılayarak tükürür gibi konuşuyor; örneğin, «Hangi cehennemin dibinde kaldın?», «Bu işi hemen bitir artık!» gibi sözler ediyordu. Böyle mazur görülemez davranışların ne zaman sert bir karşılıkla yanıtlanacağını merak ederek durumu izledim büroda.

Çoğu kez aile üyeleri de, bağışıklık kazanmışlar gibi günlük yaşamlarında birbirlerine iyi davranmayı unuturlar. Oysa, hiç kimse aşağılanmaktan, suçlanmaktan, kabaca meydan okumaktan, mahcup duruma düşürülmekten ve kendisine bir eşyaymış gibi davranılmaktan hoşlanmaz. Bir annenin bana, ailesinin üyelerinden hiçbirinin ona on iki yıldan beri bir «Teşekkür ederim,» sözü etmediğinden yakındığını anımsıyorum.

Benim annem, sürekli olarak bizlere ailenin anası olduğunu anımsatır, bu dünyaya bizim kölemiz olmak ve biçimsiz durumlara düşmek için gelmediğini söylerdi. Anneme göre, birisine kaba davranmak onu insanlık altında bir duruma düşürmek demekti. Anamız bize, insanlık altında düzeyde biri olmadığını ve hiçbirimizin kabalığına dayanamayacağını sık sık yinelerdi.

Bu uyarıyı tamamlayan, suratımıza vurulan bir şamar olurdu. Anneler de sevgiye gereksinim duyarlar.

Biz insanlar, duyarlı ve kolay incinir yaratıklarız. Düşüncesiz hareket ve sözler ilişkilerimizi derinden yaralar; ayrılıklara, gereksiz acılara, gerilimlere, kızgınlık ve güvenilmezliklere neden olurlar.

Her birimiz sevdiklerimiz için insanca sıcakkanlılık ve düşüncesizlik dolu bir çevre oluşturmaktan sorumluyuz. Ben her zaman iyi bir günü, her şeyin benim için yerinde, doğru ve rahat olduğu bir gün değil de; kendi düşünceli söz ve hareketlerimle bir başka kişinin sevgi dolu ve özel bir zaman parçası haline geldiği gün olarak anlarım.

Birbirimize değer vererek davranmalıyız. Yalnızca buna layık olduğumuz için değil, düşünceli davranışlarla daha iyi olgunlaşabileceğimiz için böyle yapmalıyız.

Başkalarına, kendi gereksindiğiniz sıcakkanlılık ve düşüncelilikle davranın. Sonuçta neler olacağını göreceksiniz.

Kendinizi Üstün Görüp Karşınızdakini

Değiştirmeye Çalışmayı Bırakın

Değişim, isteğe bağlı bir eylemdir. Kimse başkalarını, rızaları olmadan değiştiremez. Bireylere ve seçeneklere saygı duyulmayan ilişkiler ayakta kalamazlar. Yakınlık ancak karşımızdakinin haklarına, tutumuna ve duyumsamalarına kendimizinkilermiş gibi saygı gösterdiğimizde sağlanır.

Burada David Viscott'un şu sözlerine kulak vermek doğru olacaktır:

> *«Bir ilişki içindeki insanın hakları aynen, karşı tarafın varlığını bile bilmeden yararlandığı haklardır. Haklar, pazarlık konusu yapılmamalıdır. Onlar yalın bir biçimde vardırlar. Bir ilişkinin görevi, her iki tarafın haklarını tanımak ve gözetmektir.»*

Bu tür karşılıklı etkileşim yalnızca kendi gereksinim ve beklentilerimizi karşı tarafa yüklemeden, o kişinin haklarını tanır ve kabul edersek ortaya çıkabilir. Herkesin kendi yaşam görüşü ile dünyaya bakmasına izin verilmelidir. Sevgi dolu bir ilişki içinde bulunma, iki kişi arasındaki uzaklığı azaltarak kişisel görüşleri paylaşmaya istekli olma işlemidir.

Buna karşın pek çoğumuz her gün sayısız saatlerini boşuna harcayarak kendi rahatımız için karşımızdakileri değiştirip yenilemeye çalışırız. Bizler eleştirerek, suçluluk yükleyerek, çeşitli yollardan manevralar yaparak karşı tarafı, gereksindiğimiz kişi kim ve ne ise onun kalıbına sokmaya çalışırız. Bunu genellikle sevgi adına ve öbür taraf için en iyi olan budur diyerek yaparız. Bu yaptığımız manevralarla karşı tarafın benzersiz değerini düşürmekte olduğumuzu bir türlü göremeyiz.

Diğer kişilerle uzun süren ilişkiler kurup geliştirmeyi istiyorsak işe onları oldukları gibi görüp mutlu olmakla başlamalıyız. Etkimizle karşı tarafı değiştirip yenileyeceğimizi varsayarsak, o kişi için haklarımızı kötüye kullanan, düşüncesiz ve hatta zalim bir kişi olup çıkarız. Ve çok üzücüdür ki, bu durum genellikle bir yarar sağlamaz. Değişme, gereksinimlerimize uymak için istekli olan kişilerin var oluşuna bağlıdır. Eğer karşı taraf haklarını kötüye kullanarak düşüncesiz ve zalimce davranıyorsa, bu durumda yapacağımız tek şey durumumuzu karşı tarafın davranışlarına göre ayarlayarak zarar görmekten kurtulmak şeklinde olmalıdır.

Bir kadın arkadaşım, duygularını hiç açıklamayan kocasını daha dışa dönük sevgi gösterileri yapan bir kişi haline getirecek kadar kocasını sevdiğine inanıyordu. Kocası sevgi dolu, ancak duygularını açıklamaktan hiç de hoşlanmayan insanlardan oluşan bir aile

çevresinde yetişmişti. Adam karısının övgülerini, sevecenliğini ve kadınca ilgi şeklindeki davranışlarını sezinliyor, ancak bunlara karşılık vermekten rahatsızlık duyuyordu. Otuz yıl süren evlilik yaşamlarından sonra bugün bile, kadın arkadaşım sevgiye susamış durumdadır. Şikâyetlerini kocasına bol bol ve acı sözcüklerle sıralamaktadır. Kocasına «Soğuk Balık» adını takmıştır. Adamın tepkisi, karısının neyi satın aldığını bildiğini ve aldığı malı kabul etmiş olduğunu dile getirmesi şeklinde olmuştur. Kocası pek çok bakımdan mükemmel bir kişi olmasına karşın kadın, kendisini aldatılmış ve yanılgıya düşürülmüş saymakta; şimdi de kocasını değiştirip yenileme işlemine tabi tutmaya çalışmaktadır. Kocasını değiştirene dek, ilişkilerinin bir başarısızlık örneği oluşturduğu fikrini bir türlü bırakamamaktadır.

Çoğumuz öbür kişilerin neye gereksindiklerinden haberliyizdir. Pek çok durumda, onlar gerçekten bizim küçük bir parçamızı isterler. Ve biz de onları gerçekten seviyorsak, onların mutluluğu için gönüllü olarak bu parçamızdan vazgeçmeye istekli oluruz. Diğer taraftan biz de onların gereksinimlerinin karşılandığını, onların mutlu ve güvencede olduğunu görerek bundan zevk alırız. Bundan çıkan sonuç, davranış değişikliklerinin istemle oluşturulabileceğidir. Kuşkusuz öbür kişileri ustalıkla yöneltmek, ne olmalarını istiyorsak üstünlüğümüzle bunu gerçekleştirmek mümkündür. Gereksinimize uygun davranışları sağlamak üzere ayartıcı çevre bile oluşturabiliriz. Oysa, bana göre bu, sevmeyi amaçladığımız kişinin bir bütünü oluşturan değerlerine saygısızlığımızı yansıtmaktadır. Eğer bu kişiler bizim olmalarını istediğimiz insanlar gibi değillerse, o zaman onlara, kendi değerleri ile kalmalarına izin vermek ve bu durumda onlarla birlikte olmaya çalışmak daha iyi olacaktır. Bu durumda hiç olmazsa bazı konularda karşılıklı uzlaşılabilir ve işbirliği yapılabilir. Ancak bu da gerçek olgunluğu gerektirir. Çünkü her zaman bizim haklı olduğumuza ve hatanın öbür kişide olduğuna emin olursak, uzlaşma ve işbirliği gerçekleştirilemez. Şu halde, bizler başkalarının değişmesine yardımcı olabiliriz; ancak, yalnızca isterlerse onlar değişebilirler.

Mutsuz Oluşunuzdan Öbür Kişileri Sorumlu Tutmayın

Bizler tümüyle kendimizden sorumluyuz. Sorumluluğumuzun nedenlerini kendimizin dışında arayamayız. Bununla birlikte her zaman duyumsama ve eylemlerimizden ötürü dış güçleri suçlar ve çok seyrek olarak kendimize şu soruyu sorarız: «Ben neden böyle hareket etmeyi ve tepkiler göstermeyi seçiyorum?» Mutluluk ve gerçek özgürlük, yalnızca bizler kim ve ne olduğumuzu, sorumluluklarımızla birlikte bilirsek gelir. Suçluluğu öbür kişilere yıktığımız sürece

rahatlıyorsak, hiçbir zaman kendi davranışlarımızı değerlendirmek ve değiştirmek gereksinimi duymayız. Ana babalarımızı sevgi yokluğu, bize gösterdikleri tepkiler ve bizi terbiye ediş şekilleri yüzünden suçlarız. Toplumu özgürlüklerin tümünden yararlanmaktan bizi yoksun bıraktığı için suçlarız. Arkadaşlarımızı, sevgililerimizi, öğretmenlerimizi ve hatta yaşamı suçlarız. Suçluluğu başkalarına aktarabildiğimiz sürece yaşamımızı değiştirmek için bir zorunluluk duymayız. Zaten kurban biziz, deriz. Kendi kötü şansları ve mutsuzlukları için Tanrı'yı suçlayan kişiler bile vardır. Çoğu kez insanların, «Tanrı'yı bana bu yaptıkları için kesinlikle bağışlamayacağım» dediklerini duymuşumdur. Bu ne bencilliktir! Böyle kişiler kendilerini çaresiz, umutsuz ve kontrol edemedikleri bir var oluşun parçası olarak görürler. Böyle kişiler kendi kendilerine acıyarak sırtlarını rahatça bir yerlere dayayıp oturur; sevgilileri, aile bireyleri ya da Tanrı'nın işleri düzeltmesini beklerler. Ne yazıktır, pek çoğu yaşamının çok değerli bir bölümünü böyle bekleyerek geçirir.

İnsan ilişkileri bencilliğimizin, kendimizi aşırı beğenişimizin, üzüntü ve kızgınlıklarımızın boşaltıldığı bir çöplük alanı değildir. Yalnızca kendi neşe ve mutluluğumuz için sorumluluklarımızın var olduğu bilincine vardığımız zaman olgunlaşırız. Bunlar bizim dışımızda üretilemezler. Uzun süreli mutluluk ve huzur insanın içinden gelir. Mutluluk ve huzurumuz varsa, kişiler ve olaylar gelir gider, ama neşe sürekli olarak kalır. Bu tür şeylere yeterli parası olmak bize ya mutluluk getirir ya da mutluluk yaratıcı seçeneklerimizi artırır ki, bunlar önemlidir. Ama her şey değillerdir. Ben tüm çocukluğumu fakirlik düzeyinin biraz üzerindeki olanaklarla yaşadım. Buna karşın, o dönemden daha zevkli anılarımı güçlükle anımsayabiliyorum. Tüm ailemiz harap bir Chevrolet arabaya doluşur, arabanın kesinlikle gidemeyeceği yolculuklara çıkardık. Nereye kadar gidebilirsek bu bize büyük bir sevinç nedeni oluştururdu. Çok gülerdik. Neşelenmek için pek çok neden bulurduk. Çok sıkı çalışır, her şeyimizi paylaşırdık. Birbirimizi, etki altında kalmadan özgürce severdik.

Geçenlerde, kanserden ölmek üzere olan bir kadından bir mektup aldım. Kadıncağız, bu haber üzerine tüm aile bireylerinin daha önce hiç yapmadıkları şekilde ona koştuklarını yazıyordu. (Bize insanca davranmaları için ölmemiz gerekmesi çok ilginç değil midir?)

Her gün yapmakta olduğu sıradan işlerden kurtulmuş olan kadın son günlerini kendini tanımaya karar vermişti. Mektubunda şöyle yazıyordu: «İşe önce; eskiden düşündüğüm şeyleri, seçtiğim şeyleri, sevdiğim şeyleri ve okuduğum kitapları düşünmekle başladım. Bunların beni yansıttıklarına ve benim kendim hakkında bir şeyler anlatabileceklerine karar vermiştim. Böyle yaparken çok inanılmaz bir

kişiyi; kendimi tanıdım. Her şeyi bir kenara bırakıp kendimi tanıyarak öğrendiğim en iyi şey, gerçekte malik olduğum tek şeyin kendim olduğuydu.» Kadın mektubunu şöyle sürdürüyordu: «Yazdığım gibi, kanserden ölüyorum. Oysa, şimdiye dek bu denli yaşam dolu ve böylesine mutlu olmamıştım!» Evet, ölümü bu denli yakın olsa bile, insan mutlu olabilir.

Üzüntü ve keder yerine mutluluğu seçerken, yalnızca mutluluğu oluşturmaya değil, öbür kişilere de aşılamaya çalışmalıyız. Tüm insan ilişkileri büyük oranda mutluluk gereksinimi içindedir. Neşe ile yaklaşım yapılarak, yaşamda pek çoğumuzun kendi kişisel yaklaşımları nedeniyle oluşan acılar ve duygusuzlukların etkileri düzeltilebilir. Bu da az bir şey değildir hani.

Arkadaş Olun

İnsan ilişkileri üzerine yaptığım ankete gelen yanıtların pek çoğunda birincil derecede ilişkilerin güçlendirilmesi için buna, ankete katılanların adını arkadaşlık taktıkları ikincil derecede ilişkilerin de eklenmesi gerektiği vurgulanıyordu. Bir sevgilinin ya da aile üyesinin arkadaşı olmak tuhaf görünebilir, ancak bu bir şeyin içyüzünü kavramak için çok akıllıca bir yoldur. Çünkü arkadaşlık, birisini tanımak için çok yoğun istekleri beraberinde getirir. Bu da sevginin (aşkm) temel gereksinimlerinden biridir. Kendimizden dışa dönük ve başkalarına doğru yarışmacı, sömürücü ve ayartıcı olmayan şekilde sağlıklı bir merak duymayı da gerektirir. Diğer kişileri olduğu gibi benimseme ve bize güvence içinde kim olduklarım söyleme deneyimlerini yaşamamız için bencilce olmayan bir denemedir bu.

Arkadaş ve tanışlarımızı, sevdiğimiz ve bize çok yakın olan kişilerden daha alçakgönüllü bir biçimde benimsemekte oluşumuz çok tuhaf bir durumdur. Daha çok sevip özen gösterdikçe daha çok incitme, kıyaslama ve yargılamaya eğilimli görünüyoruz. Sevdiğimiz kişileri mükemmelleştirmek ya da onları acılardan korumak için gösterdiğimiz hevesli çabayla onların insanoğulları olarak değerini düşürüyoruz. Onlara karşı arkadaşlarımıza olduğu kadar toleranslı, güvenli ve düşünceli değiliz. Oysa birbirimizi sevebilmede bu saydıklarımız gereklidir.

Uta West, *Soru Sevgiyse Yanıt Nedir?* adlı yapıtında bu konuda şunları belirtmektedir:

> *«...arkadaşlığı simgeleyen güven, tolerans ve düşünceli olma tüm ilişkileri de en iyi biçimde iyileştirir ve kurtarır. Annenizle,*

çocuğunuzla ve yatağını paylaştığınız birisiyle iyi arkadaş olmanız her şeyden önce bu insanların bir bütün oluşuna saygı göstermeniz anlamına gelir.»

Geçenlerde, 60 yıl süreyle sevgi dolu bir ilişkiyi sürdürebilmiş bir çiftle televizyonda yapılan bir ropörtajı izlediğimi anımsıyorum. Programda adam, yüzünde kocaman bir gülümseme ve parıldayan gözleriyle dikkati çekiyordu. Şöyle konuşmuştu; «Karım benim sevgilim olduğu kadar en iyi arkadaşımdır da.» Bundan daha büyük bir övgü olabilir miydi?

Arkadaşlık bir kişinin değerine karşı gösterilen derin bir saygıyı yansıtır. Bize, böyle kişilerin yalnızca gereksinimlerimizi karşılamak ya da yaşamlarımızı doldurmak için var olmadıklarını anlatır. Onların da gözönüne alınması gereken gereksinim ve yaşamları bulunmaktadır. Bu anlamda, başkalarının sorumluluklarını kabul ettikleri gibi, gönüllü olarak biz de kendi sorumluluklarımızı benimseriz. Bu bir gönüllü paylaşma, kendimizin yaptığı gibi karşı tarafın da kendisini açıklayarak yaşamlarımızı zenginleştirme yolunda karşılıklı olarak yaptığımız bir anlaşmadır.

Bir arkadaşlıkta, her birey diğerinin varlığını onaylar ve onun bütünlüğünü güçlendirip berkitir. Arkadaşlık bağı güçlendikçe güvenli bir çevrede karşılıklı incinme olasılığı iki taraf arasında paylaşılır. Birbirimize, en çok ilgi ve özen gösterdiğimiz kişiler olduğumuzu bildiririz. Birbirimize saygı ve hayranlık duyduğumuzu hareketlerimizle gösterir; birlikte olmak ve deneyimleri paylaşmaktan haz duyarız.

Okurlarım, yukarda anlattıklarımın aynı zamanda sevgi dolu ilişkinin tanımı olup olmadığını merak edebilirler. Kuşkusuz bu soruya yanıtım, «Evet, onun tanımıdır» şeklinde olacaktır. Gerçek arkadaşlık ile sevgi dolu ilişkilere aynı dinamik nedenler girerler. Belki de, «Daha çok yakınlık», «Daha derin ilişkiler» ve «En fazla» gibi kavramlar da girebilir. Sevgi dolu ilişkiye birbirimize daha derinden ilgi duyarak, incinmeye daha açık olarak ve birbirimizden daha çok sorumlu olarak sürdürürüz. Birbirimize daha yakın olmak, kafaca olduğu kadar bedence de içten olmak ve bildiğimiz en özel benliğimizle birbirimizle en çok iletişim kurmak için daha çok zaman ayırırız. Birbirimizin yaşamını zenginleştirmek için paylaşma, onaylama ve destekleme eylemlerimize daha çok zaman harcarız.

Böylece birbirimizin içinde en çok yiterek, tümüyle kendi benliklerimizi öğrenmiş oluruz.

Dünya üzerinde gelenekler yönünden zengin pek çok ulus ve kültür grupları bulunmaktadır. Bu gruplar, kişi ve topluluk olarak kendilerine kişilik kazandırarak yarınları karşılamak için ağırbaşlılık ve güç sağlayan, böylece onları bir arada tutan şeylerin başında geleneklerin geldiğine tanıklık ederler.

Günümüzde gelenekleri romantik ve bugünle hiçbir ilintisi olmayan törensel saçmalıklar olarak kabul etmek yaygınlaşmıştır. Dinsel törenler için uykusuz kalıp sabahlama, pazar günlerinin aile yemekleri, bayram günleri bir araya gelme gibi âdetlerimizi ve geçmişte bizi birbirimize bağlayan pek çok insanca olayı bir kenara itmiş durumdayız. Böyle yaparken tarih duygumuzu da yitirmiş bulunuyoruz. «..... gününü anımsıyor musun?» sözü aslında bir kutlama için yeterli değil midir? Eski bir şarkı yeniden söylenip anılar canlandırılabilir. Bir posta kartının arkasındaki yazılar yeniden okunabilir. Yaşamın geçen bir yılını anmak için bir pasta yapılabilir. Evlilik yıldönümleri kalabalık bir grubun alkışlarıyla kutlanabilir. Ailenin ölü bireylerinin doğum günlerinde mezarı başında toplanılarak onlara duyulan sevginin ölümsüz olduğu ve diğer kişilerin de öldüklerinde unutulmayacağı garanti edilir.

Benim ailem her şeyi; doğum günlerini, bayramları, Azizler günlerini, mutlu anları, mutsuz anları ve aileyi bir araya getirecek her vesileyi kutlardı. Annemiz bir takvim tutar ve oradan biz de her günü bir kutlama nedeni olarak seçebilirdik! Ne olursa olsun her gün birinin yaş günüydü. Belli günler için belirli geleneksel yemeklerimiz vardı. Pazar günleri risotto (peynirli ya da etli pirinç çorbası), cuma günleri polenta (mısır irmiğinden yapılmış puding) yerdik. Sobamızın üzerinde sürekli kaynayan ve bir gün önceki yemeğin kalanının eklendiği havayı hoş kokusuyla dolduran çorbamız bulunurdu. Bir gün makarna, ertesi gün bezelye ve havuç, daha sonraki gün tavuk ya da sığır eti yerdik. Çorbamızın koyu olup olmaması babamızın o haftaki kazancına, annemizin yaptığı alışverişe ve önceden kalan yiyeceklerin toplamına bağlı olurdu. Bir kâse çorba içmek için her saat uygundu. Bu çorbaların lezzetini şimdi de anımsıyorum!

Bagna Calda adı verilen törenden daha büyüğü düşünülebilir miydi? Bunda dumanı tüten bir kap dolusu zeytinyağında sarımsak, şifalı otlar ve sardalya balığı pişirilirdi. Hepimiz gevrek sebzeleri bu zeytinyağına batırır, taze ve nefis İtalyan ekmeğine bunları katık ederdik. Çılgınca güler, bol bol konuşur ve tıka basa yemek yerdik.

Tören kuralları saptanmış seramoni anlamına gelir. Gelenek ise; bilgi, inanış ve âdetlerin ağızdan ağıza ya da örnek olunarak kuşaktan kuşağa aktarılmasıdır. Tören ve gelenekler bizleri sıkı sıkıya bağlayan

ve anlamlı yarınlara doğru yürümemizi kolaylaştıran değerli bağlardır. Bunlar bir kuşaktan diğerine geçerken, güvenilir olmayan bir dünyada, güvenilir bağlar olarak kalırlar. Bunlar başka türlü anlamı olmayacak gibi görünen şeylere kolayca anlaşılabilir anlamları kazandırırlar.

Umut ve Düşlerinizi Paylaşın

Düşler bizi günlük olağan şeylerin ötelerine yüceltirler. Yarattıkları olasılıklarla geleceğimizi zenginleştirirler. Birlikte düş kurmak ilişkilerimize merak öğesi katar ve bize özleyişle yoluna bakılacak bir şey verir. Yarının başarılarını, istediğimiz çocukları, gereksinim duyduğumuz herkesçe tanınmayı, planladığımız yolculukları ve umut ettiğimiz parasal güvenceyi düşleriz. Barış, zevk ve neşe de düşlediğimiz şeylerdendir. Ancak, düş kurarken çok dikkatli olmalıyız. Çünkü düşler gerçekleşmediğinde yaşama inanışımız alt üst olabilir. Hawaii, İsviçre, Bangkok ya da Tokyo'ya yapılacak yolculuğu her an erteledikçe, bir sarsıntı olmaksızın aklımızda tuttuğumuz bu fikir bir gün bunlara benzer yolculukları gerçekleştirmemize yardım edebilir. Düşler gerçekleşmese bile insana neşe verir.

Çocuklukta kurduğum bir düşümü anımsıyorum. Bunda Nepal'in yüksek dağlarındaki bir manastırda kristal temizliğinde berrak bir çan sesi duymayı düşlüyordum. Düşümde ben de kaybolmuş ufukların ve pastoral hayaller ülkesinin bir ürünü oluyordum. Çoğu kişi, Doğu Los Angeles'li bir çocuk için bunun gerçekten bir 'boş emel' olacağını düşünürdü. Bununla birlikte içimden bir şey bu düşün gerçekleşeceğini bildiriyordu. Yalnızca kendimi düşe konsantre edip inanmalıydım. Düşümün gerçekleşmesi için uygun zaman yıllarca sonra geldi. Ancak, gerçekleşen düşümde çanın sesi, yıllarca düşü kurulan çandan daha az temiz ve büyülü değildi.

Hepimizin umutları vardır. Kimimiz bunları olanaksız görür ve kendisine saklar. Eğer bunları açıklarsa kendisine herkesin güleceğine ve çılgın diyeceklerine inanır. Oysa bu umutlarımızı açıkladığınızda karşı tarafın da aynı beklentilerle birtakım düşleri olduğunu duyarak ne denli şaşırırız. Bir düş, özel bir alandır ve sevdiklerimizle özel alanlarımızı paylaşmanın özel bir yanı bulunur. Kendimizi tanıtmak ve bildirmek için bir yol da budur.

Cesur Olmaya Gereksinim Duyacaksınız

Zaaflar içindeyken bir ilişki var olamaz. Utangaçlık, güvensizlik ve rizikolardan korku, bir ilişki içinde bir araya gelmemizi önler.

İlişkilerimiz cesur olmamızı, haklarımızı ileri sürebilmemizi ve yüklenimde bulunmamızı gerektirir. İnsan ilişkilerinde sorunların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Son derecede güvenli, mutlu ve bağlayıcı mükemmel ilişki diye bir şey yoktur. İnsan ilişkilerinin doğası nedeniyle bu mümkün olamaz. Öbür kişilerin isteklerinin her zaman bizimkine uymasını nasıl bekleyebiliriz. Her zaman bizim mutluluk duyduğumuz şeyden mutluluk duyacak, bizim sevdiğimiz kişilerden hoşlanacak, aynı ilgileri paylaşacak ya da aynı anda aynı etkinlikleri yapacak birisini bulmayı nasıl bekleyebiliriz. Bunların yalnızca robotlarla mümkün olacağını görürüz. Ancak, robotlar pek soğuk yatak arkadaşı olurlar. İki ya da daha çok kişiyi gerektiren ilişkilerin doğası nedeniyle kişiler arasında her zaman farklılıklar var olacaktır. Bir ilişki kurduğumuzda, mükemmel bir çözüm bulma istemimizden vazgeçmeliyiz. İlişki içindeyken anlaşmazlık ve asap bozuklukları kaçınılmazdır. Bu durumda sorunlardan bazılarını çözümleyeceğiz. O anda çözümlenemez gibi görünen sorunları zamanla alt edeceğiz. Bazı sorunlar ise gerçekten çözümlenemez türden olabilecektir.

Dr. Theodore Rubin, *Bire Bir* adlı yapıtında şöyle der:

> *«Sorun, sorunların var oluşu değildir. Sorun, bunun tersini beklemek ve sorunu olmanın sorun olduğunu düşünmektir.»*

Başımıza gelecek sorunları, bunların ne olacağını bilerek ancak bu sorunların sonsuza kadar sürmeyeceğini düşünerek cesur olmaya gereksinim duyarız. Hiçbir şey; acı, neşe ve hatta yaşam sonsuza dek sürmez. Herhangi bir şeyin elde edilmesi için onu istemeniz ve gerekeni yapmamız sorumluluğunu benimsemeliyiz. Bu nedenle bazı işleri başkalarına havale edersek sonuçların bizim niyetlendiğimizden farklı olacağını öğrenmek ve bunu kabul etmek durumunda oluruz. Başarılarımızı olduğu kadar başarısızlıklarımızı da üzerimize alacak kadar yeterli güce sahipsek, kendimize saygımız oluşur ve gelişir. Bu durumda, öbür kişilerle karşılıklı güçlülük ve destekle ilişki kurabilirsek, birlikte olabilme yürekliliğini de geliştirebiliriz.

Konuya ilgisi nedeniyle Charles Dubois'in şu sözlerini buraya aktarıyorum:

> *«Önemli olan, herhangi bir anda sahip olduklarımızı, sahip olabileceklerimiz için feda edebilme yürekliliğini gösterebilmektir.»*

İlişkilerimizde bir şans tanmıak bizim elimizdedir. Yaşamda, birisini sevmek ve onun tarafından sevilmek kadar büyük şey yoktur. Çünkü sevgi, deneyimlerin en görkemlisidir.

Final...

"Yasayan hiçbir şey, yalnız başına ya da yalnızca kendisi için var olamaz."

William Blake

İnsanın kurtuluşu sağlıklı bir ilişki kurmasına bağlıdır. İnsanların birbirleriyle karmaşık ve uzun süreli ilişkilerini yaşamın her evresinde uyum içinde sürdürebilmeleri, en çok istemi gerektiren davranışlarıyla mümkün olabilir.

David Viscott bu konuda şöyle der:

> *«İnsan ilişkileri bazen kopar, çünkü birdenbire bu ilişkilerin içlerinde hiçbir yaşam belirtisi kalmaz. Kişiler ilişkinin korunması için ne türden ve ne kadar bakım, zaman, iş, sevgi ve özen gerektiğini bilmedikleri ya da bunları denemekten korktukları ve de tembel oldukları için ilişkiler zamanla solar, zayıflarlar. Bir ilişki, yaşayan bir şeydir. İlişkiler aynen, bir sanatçının yapıtı üzerine bol ve ayrıntılı olarak harcadığı dikkat ve özene gereksinir, bunlardan yararlanırlar.»*

İlişki kurabilmenin inceliklerini anlamak için hem bilim adamı hem de sanatçı olmalıyız. Bilim adamı olarak bir ilişkinin öğelerini ve özelliklerini (bu kitabın daha önceki bölümlerinde yaptığımız gibi) birbirinden ayrı olarak ortaya koyabilmeliyiz. Daha sonra bunların her birini bağımsız olarak çözümlemeli ve bunların birbirleriyle olan bağıntılarına ilgi göstermeliyiz. Sanatçı olarak, her bir ilişkimize en derin heves ve en yürekli girişimlerimizi gerektiren yaratıcı meydan okuyuşlar olarak bakmalıyız. Kendi kendimizle bilim adamı ve sanatçılar gibi çözümleyici olarak ve çok derinlemesine ilgilenmeliyiz (çünkü kendi kendimizi tanıyıp anladığımız oranda başkalarını tanır ve anlayabiliriz). Aynı zamanda kendimizi, yetenek ve etkinliklerimizin sınırları dışına doğru yaygınlaştırmalıyız. Bunun için sonsuz oranda cesaret, sebat, istek ve çabaya gereksinim duyacağız. Burada cesaret davranış farklarını alt etmek, esnek kalabilmek ve inanca bağlı olabilmek, yalnızlığın gerçekleriyle yüz yüze gelebilmek için; sebat hiçbir garantisi olmaksızın üst üste denemeler yaparken başarısızlık ve düş kırıklıklarını göğüslemek için; çaba da, sürekli istemleri olan ve değişen ilişki kurma işleminin becerilerinin geliştirilmesinde yapılacak işler için gereklidir.

İlişkilerin doğası içgüdüsel gibi görünmesine karşın, deneyim bu

doğaya güvenemeyeceğimizi göstermektedir. Oysa, ilişkileri kurmak ve korumak için gerekli gördüğümüz güç ve çetin işler ile sorumluluklar yerine içgüdülere bağımlı kalmak daha kolay olurdu. İçgüdülerimiz başkalarına doğru bağımlılıkla uzandığımız ta bebeklik günlerine uzanır. Ne yazıktır ki, olgunlaştıkça bu biyolojik davranışların ötesinde bazı somut becerilerle ilişkilerimizi sürdürmeye çalışırız. Yetişkinlerin ilişkilerinde içgüdüsel davranışlar pek az rol oynar. Olgunlaştıkça yalnızlıktan doğan yıkıcı etkilerden daha derinden haberli oluruz. Başkalarına doğru yakınlaşmakla elimize geçecek olan pek çok ödülü özleriz. Ama, bilgimizi artırmadan sevgiyle bir araya gelme becerisinden yoksunuzdur. Böylece, bir acılı durumdan diğerine düşer, iyileşmeyecek derin yaralarla yaralanır, pek az yeni bilgi ve özen edinir; çok dikkatli davranmamıza karşın birbirimize güvenmek için daha korkulu ve incinmeye daha açık bir duruma geliriz.

Bazılarımız ilişkilerinin başarısını sevginin ellerine bırakır; sevginin ne anlama geldiğini yalnızca romantik yönden belirsiz bir biçimde düşünerek sevginin herşeyi çözümlemesini bekler. Sevginin tüm kişisel sorunları çözümleyeceğine, farklılıkları sulandırıp hafifleteceğine, korku ve kızgınlıkları yok edeceğine, anlaşmazlıkları düzelteceğine ve çevremizi sıcakkanlılıklarla, güçlülükle sardırıp bize sonsuz mutluluk getireceğine inanırız. İçgüdülerimizin bizi yönlendirmesini beklediğimiz gibi, bu da çok doyurucu bir çözüm olacağını kanıtlamıştır. Gerçekte kendimizi sevginin ellerine bırakmak bir çözümden çok bir sorunu oluşturmaktadır. Sevmiş ve yitirmiş olarak çoğumuz sevgiden kuşkulanmaya başlamışızdır. Çoğu kez sevgi dediğimiz şeye ulaştığımızda onun neden olduğu acı ve zorbalıklarla yüz yüze gelerek şaşkınlıklar içinde kalır, kendimizde yalnızca geri çekilme gücünü buluruz. Mükemmel olduğu durumlarda dahi sevgi, ilişkiler için tümüyle bir çözüm değildir.

Sorunları daha da karmaşıklaştırmak üzere, çoğumuz güçlü olmanın bağımsızlığa bağlı olduğu telkiniyle yetiştirilmişizdir. Toplum bize kendi yolumuzu tutturmamızı söyler. Yalnızca başkalarına bağımlı olmadığımız zaman tam olgunluğa erişeceğimize inanmaya başlarız. Gereksinim duymayı toyluk ve bağımlı olmayı zayıflık olarak görürüz. Yüklenimde bulunmakla kişiliğimizi yıkıma uğratacağımızı ve çoğu özgürlüğümüzden vazgeçmek zorunda kalacağımızı düşünürüz. Böyle duyumsayarak, sevebileceklerimizle gerçek buluşmalara ve umutsuzca aradığımız sıkı bağlılıklara karşı kendi koyduğumuz engellerle karşılaşırız. Bu, gerçekten tuhaf bir paradokstur (mantığa aykırı görünen, ama gerçekte doğru olan bir düşüncedir). Bir elimizde kendimizi özgürlüğe ve bağımsızlığa adayan, diğer elimizde öbür kişiyle birlikte olabilmek için büyük gereksinim duyan bir görünüşle,

sevgi içinde birleşmeye çaba harcarız. Böyle amaca zararı dokunan inanç ve gereksinim sistemleri yalnızca daha karmaşık sorunlar yaratır vesonunda bizi düş kırıklığına uğramış, boş ve soruları açıklanmamış durumda bırakırlar.

Hepimizin tümüyle yalnız oluşumuz doğrudur. Bu bilgi, çoğumuz için yakıcıdır. Bununla birlikte gerçek olan da budur. Dünyaya yalnız geliriz ve ne denli çok kişi bizi sevse de sonunda yalnız ölürüz. Bu arada yalnız olarak büyür, olgunlaşır, kişisel kararlarımızı yalnız alır ve değişip gelişmek için seçeneklerimize yalnız karar veririz. Çoğumuz bu üst üste yığılıp tepeleşen yalnızlık duygusunu tüm yaşamımız boyunca duyumsarız.

Bach ve Deusch, *Karı Koca Olma* adlı kitaplarında bu olayı çok dokunaklı bir biçimde anlatır ve şöyle derler:

> *«Milyonlarca kadın ile erkek içten sevgiyi özler ve bulamazlar... Gündüzden gündüze, geceden geceye sezdirmeden avlarına yaklaşır, hem avcı hem de avlanan oluverirler. Tek kişi olarak barlarda, kulüplerde, otellerde, yolculuklarda ve hafta sonu gezilerinde sinsi sinsi dolaşırlar... Tören için giyinir, kendilerine çekidüzen verir ve kokular sürünürler. Girgin ve küstah olanları ileri çıkarken, sessiz ve çekingen olanları geride durup durumu gözler, bekler ve düş kurarlar. Sonra pek az durumun dışında herkes evine döner. Elleri boş değilseler bile gönülleri boştur... Başka kişilerin yaşamı insanlarla dolu ve hatta çok kalabalık olabilir. Belki de kendilerini yalnızca bir tek kişiye adamışlardır. Onu düzenli görür, birlikte yatar ve yaşarlar. Bununla birlikte böyle kişilerin çoğu da, içlerinde yalnızlık ve insanlardan yalıtılmış olmayı duyumsarlar... Neden böyle duyumsuyoruz? diye merak ederler. Neden o eski huzursuzluğumuz sürmektedir? derler.»*

Sevgi ve ilişki kurma, yalnız olma duyumsamasına yardım edip bunu daha dayanılır şekle sokar. Yeni doğan bebeği saran anne kolları doğum sarsıntısını hafifletir. Ve daha sonra, yaşamda elimize dokunan sıcak eller bize acıları benimsemek için gerekli yürekliliği verir. Birbirimize karşı yüklenimlerimizi açığa vurdukça, yalnızlığımız en aza iner.

Bu nedenle hiç olmazsa yalnızlıktan kurtulup bir araya gelmenin tüm sorumluluklarını yüklenmeliyiz. Burada içgüdüleri arayamaz ya da derin sevgilere güvenenleyiz. Tek umudumuz ilişkilerimizi ciddi bir biçimde incelemektir. Kim olduğumuzu ve öbür kişinin kim olduğunu daha iyi tanımaya çalışmalı ve bizi bir arada tutmak için gerekli dinamiğin ne olduğunu öğrenmeliyiz.

Yaşamlarımız dürtü, istek, inanış, gereksinim ve düşlerimizin karışık biçimde birbirlerine örüldüğü karmaşık şekilli ilişkiler içinde sürmektedir. İlişki şekillerimizi inceleyerek birey olarak kendimizi büyük ölçüde tanıyıp tanımlamamızı yapabiliriz. Ana babalarımız ve kardeşlerimizle ilk ilişkilerimiz kurulurken elimizde seçenekler yoktur. Bu bireylere bağlı oluruz, çünkü insan olarak var olan bütün canlılardan daha uzun süreyle yoğun özene gereksinim duyarız. Ancak, insanların en uzun ömürlü canlılar arasında yer aldıkları da doğrudur. Bu yüzden yıllar geçtikçe gelişmemiz, arkadaşlık kurmamız, cinsellik, güvence, toplumdaki yerimiz ve olgunluğumuz için yeni ve karmaşık fiziksel, toplumsal ve duygusal gereksinimlerimizi karşılamak üzere çeşitli türden ilişkiler kurma yolunu buluruz.

Böylece öbür kişiyi sevgi dolu olarak yaşamımıza getirebilmek için bazı yıkıcı özelliklerden vazgeçmeye gönüllü olmalıyız. Bu özellikler şunlardır:

- Her zaman haklı olma gereksinimi.
- Her şeyde birinci olma gereksinimi.
- Sürekli olarak kontrolü elde tutma gereksinimi.
- Mükemmel olma gereksinimi.
- Sahip olma gereksinimi.
- Anlaşmazlık ve güç durumlara düşmekten kurtulma gereksinimi.
- Gereksinimlerimiz için başkalarını değiştirmeye çalışma gereksinimi.
- Manevra ve hile yapma gereksinimi.
- Suçlama gereksinimi.
- Üstün olma gereksinimi.

İçimizde en sağlıklı olanların bile ilişkiler kurma konusunda sorunları olması şaşırtıcı değildir. İki ya da daha çok kişi birbirlerine ilişki kurmak üzere yakınlaştıklarında, bu yaklaşım istekli ve sevgi dolu olsa bile, bir araya gelebilme ve bu beraberliği sürdürebilme çok karmaşık bir iştir. Denge ve güvenlik sarsılmış olacak; yeni davranış ve değişmeleri gerektirecektir. Deneyim düzeyimize, kendimizi ayarlama yeteneğimize ve gereksinimlerimize bağlı olarak yeni davranış ve değişme istemlerine karşı farklı şekillerde tepkiler gösteririz.

Bu sorunlarla uğraşabilmek için kullanabileceğimiz birkaç strateji bulunmaktadır. Bu stratejiler şunlardır:

- Bu sorunların varlığını yadsıyabiliriz.
- Bu sorunların varlığını kabul eder, ama bir şey yapmaktan sakınırız.
- Kendimizi bu sorunlara karşı katılaştırır ve bunlarla birlikte

yaşamımızı sürdürürüz.

- Bu sorunları değiştirilemez olarak görür ve ilişkiyi keseriz.
- Bu sorunları bize yarar sağlayacak meydan okuyuşlar kabul ederek zamanla ilişki kurmadaki sorunları çözme bilgimizi arttırıp birbirimizi sevme yeteneğimizi geliştiririz.
- Bu son olasılığı çoğumuzun benimsemesi en büyük umudumuzdur.